الاسترخاء

مفتاح الصحة النفسية

دكتور

شاهين رسلان




mohamed khatab

الاسترخاء مفتاح
الصحة النفسية

الاستـرخـاء مـفـتـاح الـصـحـة الـنـفـسـيـة

تأليف

دكتور شاهين رسلان



الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية

شاهين عبد الستار رسلان

الكتـــاب: الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية

المـؤلــف: شاهين عبد الستار رسلان

تاريخ النشر: ٢٠١٢م

رقم الإيداع: ٢٢٦٤٢

الترقيم الدولي: I.S.B.N. 978-977-463-153-0

الناشـــر:

دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع

الإدارة والمطابع:

١٢ شارع نوبار لاظوغلي (القاهرة)

تليفون: ٠٠٢٠٢٢٧٩٤٢٠٧٩ فاكس: ٠٠٢٠٢٢٧٩٥٤٣٢٤

التوزيـــع:

٣ شارع كامل صدقي الفجالة - القاهرة

تليفون: ٠٠٢٠٢٥٩١٧٩٥٩

www.darghareeb.com

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

صدق الله العظيم

[سورة البقرة : آية ٣٢]

قال أحد الحكماء :

إنِّي رأيتُ أنَّهُ لايكْتُبُ إنسانٌ، كتابًا فى يومِهِ إلاّ قالَ فى غَـدِه : لـو غـيرّ هـذا لكان أحْسَنَ ولَوْ زيدَ كذا لكان يُستَحسن ولَوْ قدّم هـذا لكـان أفْضَـل ولـو تُـرِكَ هـذا لكان أجْمَل، وهذا من أعظم العِبرَه، وهو دليل على إستيلاء النّقص على جملة البشر

العماد الأصفهانى

الابتسامة لغة لا تحتاج إلى ترجمة، هي أجمل شيء في الوجود وسلاح للحياة والعقل، وهي مفتاح للقلوب فِعلُها لا يكلف شيئاً، ولا تستغرق أكثر من لمحة بصر ، لكن أثرها يخترق القلوب، ويسلب العقول ويذهب الأحزان، ويصفي النفوس، ويكسر الحواجز مع بني الإنسان.

شاهين رسلان

إهداء

إلى أستاذى الفاضل

لواء أ. ح. أمين محمد حسنى

تحية إعزاز وتقدير وعرفاناً بالجميل

تقديم

لواء أركان حرب أمين محمد حسنى

مدير مركز الشئون النفسية للقوات المسلحة

قال تعالى (عَلَّمَ الإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ) صدق الله العظيم

تحيا الأمم وترقى منابر العزة والمجد على أيدى الكتاب والمفكرين والعلماء والمبدعين، فهناك الكثير من الأعمال والبطولات صنعها قادة ومفكرون على مر التاريخ ، وبطل هذا الكتاب (الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية) بفضل الله تعالى وإيمانه القوى والعميق وأخلاقه وقيمه الحميدة، يواصل العطاء بلا حدود مما أخرج هذه الموسوعة بصورة مشرفة تثرى المعرفة العلمية لإدارة الضغوط وفن الاسترخاء من حيث صياغة الأفكار بعبارات جمعت بين قوة التعبير وبساطة المنطق والربط بين الأفكار والمصطلحات العلمية والتخصصية السيكولوجية ، كما بذل الكاتب جهدًا كبيرًا علميًا ومنهجيًا وموضوعيًا متكاملاً للوصول إلى مفتاح الصحة النفسية.

قال تعالى : (وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا) صدق الله العظيم

القاهرة فى يناير ٢٠١٢

مقدمة

يعانى الإنسان المعاصر الكثير من الضغوط الحياتية والنفسية والتى تـزداد يومًا تلو الآخر نتيجة للظـروف الاقتاصـدية والمعيشـية والتـى لا تعطـي للإنسـان فرصـة لالتقاط الأنفاس لكثرة الهموم والمشكلات سـواء مـن الناحيـة الاجتماعيـة أو المهنيـة والتى جعلت الإنسان بين كر وفـر، أي فى صراع مسـتمر مـع نفسـه ومـع الآخـرين، ويحاول الخروج من هذه الأزمة الجارفـة ، ولكـن معظـم الطـرق والأسـاليب باتـت تقليدية وبالية وغير قادرة على مواجهة طوفان السـلبية والأنـا ماليـة التـى سـادت فى مجتمعنا المعـاصر ، مما جعـل إنسـان هـذا العصـر ينفـرد بـالخوف والقلـق والتـوتر والاضطرابات النفسية، أو قل الأمراض النفس جسمية أو ما يطلـق عليـه الأمـراض السيكوسوماتية، أى أصبح فريسة سهلة لهذه الأمراض العصرية وأصـبحت قدراتـه محدودة. ولا أبالغ إن قلنا إنها منعدمة أمام شبح الانفلات الأخلاقي والأمنـي والتـى أدت بمعظم الناس إلى الإصابة بالخوف المرضي حتى وهو في منزله وبين أفراد أسرته ينتابه الخوف على أولاده وأسرته من الاختطاف ، أو هتـك الأعـراض أو مـن نقـص الاحتياجات الأساسية من مأكل ومشرب ، وأيضا الخوف من نقص الأمـن النفسـي الذي هو أساس الحياة ومطلب أساسي لكي يعيش الإنسان هذه الحياة ويصبح عضوا فاعلا فيها، ولديه انتماء وولاء لهذا الوطن الذي يعيش فيه. ومن هنا رأينا المشـاركة في حدود قدراتنا للخروج مـن هـذا المنعطـف الضـيق والخطـير بهـذا العمـل المتواضـع (الاسترخاء مفتاح الصحة النفسية) عسى أن يجد فيه القارئ ما يعينه على ممارسة هـذه

التمرينات التى نرى أنها ربما تكون من الأساليب المناسبة لهؤلاء الناس في مثل هذه الظروف دون الاعتماد على العقاقير الطبية أو حتى اللجوء إلى بعض أماكن العلاج النفسي والتي ربما لا تكون ميسورة أو في حدود قدرات غير القادرين ماديا . أي ممارسة الاسترخاء، لأن الاسترخاء ليس هو التمارين الرياضية، أي السويدية والتي تمارس بشكل عام مع الرياضيين فقط، ولكن هي بعيدة كل البعد أي بُعد السماء عن الأرض. وإن كانت هي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها حالة من الحالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر والقلق الدائم والمفروض عليه فى حياته العملية اليومية، مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية. كما تؤدي به إلى تطوير شخصيته وقبول الحياة بما فيها من اضطرابات وتوتر للأعصاب وقلق دائم ومستمر. أي أن الاسترخاء يعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل.

ومن هنا قام المؤلف بتأليف هذا العمل المتواضع، عسى أن يجد فيه القارئ ما يعينه على التخلص من الضغوط النفسية التي تواجهه وتواجه أسرته ووالتبصير بأبعاد هذه المشكلة ، وأيضًا ربما تكون أحد الأساليب التى يستطيع بها القارئ التغلب على المشكلات النفسية التي تطارده وتعوق مسيرته فى هذه الحياة.

وقد تناول المؤلف هذا الكتاب في ثلاثة فصول:

الفصل الأول ويتناول فيه الضغوط النفسية، ومراحل الضغوط النفسية، والقلق، وأنواع القلق النفسي، والإجهاد البدني، ومشاكل الإجهاد، والدوافع، والتوافق النفسي.

الفصل الثاني يتناول فيه الكاتب فن الاسترخاء، فوائد الاسترخاء، كلام الأطباء في الاسترخاء، العلاج بالاسترخاء، وما بعد الاسترخاء.

أما الفصل الثالث فيتناول فيه الكاتب تطبيقات عملية فى الاسترخاء والتهيئة النفسية للاسترخاء، كيفية التدريب على الاسترخاء، وأهم تمارين الاسترخاء التي يحتاجها الإنسان.

وبعد .. أدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون وفقت في هذا العمل المتواضع فإن كنت قد وفقت فهذا فضل المولى عز وجل عليّ، وإن كنت قد قصرت لأنني بشر والكمال لله وحده ..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ...

شاهين رسلان

المعادي – يناير ٢٠١٢

مقدمة :

الضغوط النفسية

عاش الإنسان عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار، والأمان، جارياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء.. فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات، وهي بالتالي نتاج الحضارة.

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل.. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمّل النفس أعباء فوق الطاقة.. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والبدنية والنفسية والعقلية) ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت.

إن الإنسان المعاصر ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية وقد

تقل مقاومته في التحمل.. مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها.. ويعني ذلك تدمير الذات.

لذا سوف نشير إلى الضغوط الحياتية بأنواعها: النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية، الأسرية، المهنية، الدراسية، العاطفية. وآثارها المتوقعة في حالة عدم وجود وسيلة أو آلية للتخفيف منها، كذلك التطرق إلى الضغوط الداخلية والخارجية ومكوناتها، وظروف نشأتها، ثم آثارها على الصحة النفسية والجسدية.

لذا نقول إن إنسان هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط ، ومن هنا نقول إن إنسان هذا العصر يجب أن يقف مع نفسه ليرى الإنسان ما له وما عليه، ليبدأ من الآن إصلاح ما يمكن إصلاحه وإيقاف الاستنزاف باللجوء إلى الأسلوب الذي يناسب حالته النفسية والشخصية قبل أن يصل إلى حالة الانهيار.

والإنسان في مشوار حياته يتعرض لسلسلة من الضغوط.. وهي مشاكل أو صعوبات يواجهها الإنسان وتعترض طريقه وتعوقه فترة عن الاستمرار، وتتطلب منه أن يحاول حلها وإزالتها من طريقه.

والمشاكل قد تظهر فجأة وقد تكون لها مقدمات وعلامات إنذار يتهيأ لها الإنسان.. وقد تكون بسيطة أو معقدة.. وقد تأتي متفرقة وقد تتعدد في آن واحد.. وقد تأتي متباعدة وقد تتلاحق فوق رأس الإنسان وكلها تصيب رأس الإنسان فتسبب إغماء أو صداعاً.

وأحياناً عقل الإنسان وجسده يتكيفان حسب حجم المشكلة وقدر ما تسببه من ضغوط..

فالمشكلة أحياناً تخلق موقفاً جديداً أو واقعاً طارئاً غير مألوف وهذا يستلزم استعداداً خاصاً.. يستلزم استدعاء الاحتياطي من الطاقة والإمكانيات لإعادة التكيف.. فالضغط يسبب اهتزاز وعدم توازن، وعلى الإنسان أن يعيد الاتزان والتوازن لنفسه مرة أخرى.

بعض الناس يمرضون نفسياً حيث يتعرضون لضغوط شديدة.. والبعض الآخر يمرض جسدياً.. وهو ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية (النفس جسمية) وهو عبارة عن رد الفعل غير السوي للإجهاد الذي تعرض له الإنسان من جراء ضغط هائل لم يقو على تحمله واستلزم منه جهداً فوق طاقته وفوق إمكانياته لإعادة التكيف وإعادة التوازن.

ولكن هناك ضغوطاً بسيطة وضغوطاً يصعب التعامل معها وإزالتها في حينها.. أي ضغوط تسبب مرضاً أو إعاقة أي تسبب ألماً ومعاناة.. والألم يأخذ أشكالاً متعددة نفسية أو جسدية أو نفسية وجسدية معاً. أو حتى يعتاد الإنسان.. أي يعيد تكييف حياته بناء على الواقع الجديد، وهذا ما يسمى بإعادة التكيف.

والضغوط قد يكون مصدرها العمل.. أو البيت أو الأهل أو الجيران أو الأصدقاء. وبالنسبة للرجل فإن ضغوط العمل هي الأكثر والأعظم.. أي الأعظم تأثيراً وخطراً. فالإرهاق البدني أو الذهني الذي يتعرض له الإنسان بسبب نوعية من العمل لا تسبب مرضاً. بل إن إرهاق العمل قد يصبح إدماناً عند بعض الناس ويمرضون إذا استراحوا

في أجازة.. وإنما المرض الذي يأتي من ضغوط العمل يكون في الغالب بسبب اضطراب العلاقات الإنسانية بين الزملاء أو بين الرئيس والمرؤوسين، كما يحدث للتنافس غير الشريف أو الظلم والغبن أو عدم التقدير أو الخداع.. أو الخسارة المادية الجسيمة أو فشل في الأداء والإنجاز.. أي عدم التوفيق في بلوغ الهدف.

ومشاكل الحياة الزوجية تؤثر على المرأة أكثر.. ولكنها تؤثر على الرجل أحياناً بدرجة أكبر. وليس مقصوداً بمشاكل الحياة الزوجية تلك المشاجرات والمشاحنات التي تحدث من حين لآخر.. ولكن مقصود بها تلك الضربات القاسية.. الخيانة مثلاً.. أو العنف وعدم الثقة والكراهية وفشل الأبناء أو انحرافهم أو أي مشكلة قد تؤدي إلى الطلاق.. والطلاق في حد ذاته يمثل ضغطاً هائلاً يسبب مرضاً ويستلزم إعادة تكيف حتى بالنسبة للطرف الذي كان يسعى للحصول عليه.

والضغوط والكوارث قد تكون جماعية.. أي تأثيرها جماعي (الفيضانات – الزلازل) والضغوط قد تؤثر على مجموعة معينة حين نتعرض للاضطهاد أو ضغط اجتماعي أو اقتصادي أو سياسي من مجموعة أو من مجموعات أخرى مضادة..

الضغوط هنا تصيب الجماعة كلها وقد يكون التأثير الفردي بسيطاً، ولكن توحد الفرد مع الجماعة يجعل التأثير عليه كبيراً.

وهناك ضغوط مرتبطة بمراحل معينة من العمر.. فالخلافات الزوجية الحادة والمشاجرات والعداء السافر بين الوالدين يكون له تأثير

على الطفل.. ثم يأتي بعد ذلك غياب الأب أو الأم لأي سبب.. ثم يأتي أولاً في المدرسة في حياة الطفل. وقد تكون المدرسة بعد ذلك عبئاً نفسياً مؤلماً بالنسبة للطفل لما يتعرض له من ضغوط لتعثره الدراسي، أو لتعرضه لمضايقات من زملائه أو سوء معاملة مدرسة الفصل.. إن كثيراً من متاعب أطفالنا قد تكون بسبب المدرسة وكثيراً من الأمراض النفسية والجسدية التي يعاني منها الأطفال يكون سببها ضغوط حادة وطارئة وضغوط مستمرة من المدرسة.

ثم تأتي فترة البلوغ والمراهقة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جنسية وخاصة بالنسبة للبنات والتي تشكل وقتها ضغطاً نفسياً عليها يجعلها مكتئبة وقلقة ومترددة وقد تنتابها أعراض الوسواس.

وأحياناً ميلاد طفل رغم انتظاره وتوقعه، فإن الأم والأب قد يتعرضان لضغط نفسي يسبب لهما بعض الأعراض.. وتزيد الأعراض إذا كان الطفل غير مرغوب فيه – خاصة إذا كان سيسبب عبئاً اقتصادياً أو مكانياً (كولادة طفل معوق أو مشوه).

إذن الضغوط لا ينجو منها أحد.. فهي تصيب الطفل وهو على أعتاب المدرسة وتصيب الرجل الكبير وهو يغادر أعتاب الوظيفة.. كما تصيب الفتاة وهي تحيض لأول مرة. وتصيب المرأة وهي تودع آخر حيض مضطرب لها.. وتصيب الإنسان حين يتزوج وحين يطلق.. تصيب الإنسان حين ينعم الله عليه بالإنجاب وتصيبه إذا حرم منه.

والمعاناة الناشئة من الضغوط أو اضطرابات التكيف كثيرة منها الاكتئاب والقلق واضطراب السلوك واضطراب الأداء في العمل أو الدراسة ومنها أيضا الانسحاب الاجتماعي.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق اللاعب في الملعب، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي.حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على اللاعب وآثار تلك النتائج على التكيف في المنافسات الرياضية، فإذا ما استفحل هذا الإحساس بالضغوط لدى اللاعب في الملعب، فسوف تكون النتائج: التأثير على التدريب الذي يتلقاه أو نوعيته، أو ساعات التدريب مما يؤدي إلى تدهور صحة اللاعب الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في الملعب والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن تدني قدرات اللاعب أو التأخر عن حضور التدريبات وربما يصل إلى الانقطاع عن الملعب وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها

سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت وأدى بأفرادها إلى الإصابة بالأمراض الاجتماعية والانحرافات السلوكية.

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها: النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

ومن هنا ندرك أنه قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو نتيجة للكبت، أي عدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية.

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرارٍ ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والاستمرار في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

الفصل الأول

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها

مفهوم الضغوط النفسية

الضغط في اللغة (لسان العرب): الضغط عصر شيء إلى شيء، ضغطه وزحمه، ويقال ضغطه إذا عصر وضيق عليه وقهره، والضغطة هي الإكراه والشدة والمشقة.

وفي المعجم الوسيط: يقال ضغطه ضغطاً إذا غمره إلى شيء، وشدد وضيق، وقهره وأكرهه، والضغطة هي الضيق والقهر والاضطرار، والضغيط للرجل ضعيف الرأي لا ينبعث مع القوم.

ويعرفه معجم علم النفس والطب النفسي بأنه: «حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تلقي على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخلياً أو بيئياً، قصيراً أو طويلاً، وإذا طال وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد أو يتعداها، ويؤدي إلى تفكك أو انهيار أداء الوظائف المنظم».

ويرى المؤلف أن الضغوط تنشأ من حالة عدم توازن بين القدرات النفسية والجسمية وبين متطلبات البيئة لدى الفرد، أو تنشأ نتيجة عدم التوازن بين المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد وبين مطالب البيئة التي تؤدي بالفرد إلى حدوث حالة من التوتر والقلق أو الشعور بالإعياء أو الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية.

ومن هنا نشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء أكانت ضغوط لها تأثير كلي أو تأثير جزئي، وبدرجة تولد لديه

إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، ومن هنا نقول إن الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، ومصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة، فقد ترجع إلى متغيرات بيئية، كما قد يكون مصدرها الفرد ذاته، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبطاً، وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

ما هو الضغط :

يعرف الضغط Stress بمعاني متعددة وقد يُعرّف على سبيل المثال كمتغير بيئي، مثال زيادة ضغط الجمهور، بينما يعرفه البعض الآخر كاستجابة انفعالية لموقف معين مثال الناشيء الرياضي الذي يعاني من الضغط بدرجة عالية بعد الفشل.

ويشير **هانز سليي** إلى أن كثيراً من العوامل البيئية تغير من حالة التوازن المفترض لجسم الإنسان، مما يؤدي إلى قيام الجسم بردود أفعال مختلفة لاستعادة التوازن، وقد أطلق على هذه الأفعال مصطلح الضغوط النفسية أو مثيرات الضغط، وهي تتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تساعد الفرد للمواجهة أو الهروب منها.

ومن هنا نقول إن **الضغوط** مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

ومن أشهر العلماء الذين أشاروا إلى الضغوط: سيلي Sely بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

وعرفها آخرون بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.

أما عبد الستار إبراهيم فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهاد Strain والضغط Press، والعبء Load).

هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلي) الطبيب الكندي في عام ١٩٥٦م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط

الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية، أو الضغوط لدى اللاعبين في الملاعب.

تفسير الضغوط في ضوء الاستجابة التي تصدر عن الفرد :

يذكر بعض الباحثين أن الضغوط هي استجابة الفرد للظروف الضاغطة مكوناً شكلاً من الاستجابات الفسيولوجية والنفسية المباشرة، وأن الضغوط النفسية حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل (الغضب – القلق – الإحباط – قلق الحيلة) وانزعاج أو تقليل العزم ويعاني منها الفرد نتيجة عوامل متعلقة بالمهنة الخاصة بالفرد.

تفسير الضغط في ضوء المثير والاستجابة معاً :

فقد أشار سيلي إلى أن الضغوط هي عدد من الاستجابات الفسيولوجية لعوامل البيئة غير الصحية الضارة أو أي مطلب يوجه إلى الفرد، ويكون مكرهاً أو مجبراً على تنفيذه أو القيام به.

من هنا يتعرض الإنسان خاصة اللاعب في مواقف التدريب أو المنافسة إلى العديد من الضغوط النفسية والتي لها آثارها الواضحة على سلوكه الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته، بل وتمتد آثارها أيضاً على درجة تفاعله مع الآخرين.

أنواع الضغوط :

تعددت تقسيمات أنواع الضغوط لدى العلماء منها:

(١) التوتر العادي للحياة اليومية: وينتج هذا النوع من المشاكل البسيطة أو الاحتياجات التي لم يحققها الفرد، سواء على

المستوى الشخصي أو المهني أو الاجتماعي.

(٢) الضغط المتطور: ويكون مستمراً مع الفرد في مراحل الحياة المختلفة نتيجة للتغيرات في عادات الشخص وحياته.

(٣) أزمات الحياة: وعادة ما تكون فترة قصيرة الزمن خاصة عندما يتعرض الشخص لبعض الأمراض الخطيرة أو فقدان عزيز، أو فقد العمل.

وفي ضوء ما تقدم نجد أن الضغوط نوعان هما:

(١) ضغوط تكون نابعة من افتراضات الذات: وهي ضغوط داخلية.

(٢) ضغوط تكون نتيجة للمواقف: وهي ضغوط خارجية.

مراحل الضغوط النفسية

ولو تتبعنا مراحل الضغوط التي أشار إليها هانز سيلي، وهي مراحل الإنذار، والمقاومة، والإنهاك (الاحتراق النفسي)، فسنجدها كالتالي:

أولاً: مرحلة الإنذار :

في هذه المرحلة نلاحظ رد الفعل الأولي لهذا الموقف الضاغط، وهو إدراك الفرد للتهديد الذي يواجهه، وإدراكها للتعثر في الحصول على فرصة للعمل مثلاً، وفي هذه الحالة يزداد معدل التنفس ونسبة السكر في الدورة الدموية، وتشد العضلات، ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وتعرف هذه التغيرات بـ«الاستثارة العامة».

وفي هذه المرحلة نجد أن الفرد الإنساني ينتابه القلق والتوتر، خاصة إذا مر بتجربة فشل في الحياة، أو كان لديه قلق من ناحية المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرته، أو عندما تنتابه بعض الأمراض العصرية كالسكر أو الضغط أو التهاب الكبد الوبائي، أو تعثره في الحصول على عمل، أو تعثر بعض الفتيات في الحصول على فرصة زواج، ويكون مؤهلها الدراسي أو محل إقامتها البسيط، أو العادات والتقاليد ستقف حائلاً في طريقها، خاصة إذا كانت لها علاقة عاطفية مع أحد الشباب، أو سوف يحول دونها ودون ذلك موافقتها على رجل متزوج (أرمل – مطلق – متزوج بأخرى)، وإرغامها على القبول بشاب لا تحبه.

أو بعض السيدات عندما لا توفق في الإنجاب أو تكرار السقوط

أو الإجهاض، أو تعرض بعض الرجال للضغوط النفسية لكثرة عدد الأبناء وعدم قدرته على الإنفاق، أو تعرض بعض الناس للقلق والتوتر عندما يحل سن التقاعد وعدم وجود ما يشغله من أنشطة.

وهكذا نجد أن هذه المرحلة تعتبر كجرس إنذار للإنسان بأنه سوف يعاني من بعض الضغوط النفسية.

ثانياً: مرحلة المقاومة :

وفي هذه المرحلة يحاول الإنسان مقاومة مصدر التهديد أو الضغوط بمحاولة التكيف مع الوضع السائد أو التغيرات الجديدة، بأن يسلك سلوكاً يدل على تكيفه مع الوضع الجديد.

وفي هذه الحالة يحاول البحث عن حل لهذه المشكلة التي كانت السبب في هذا القلق أو التوتر أو محاولة التوافق مع الوضع الراهن بأن يلجأ إلى الحيل الدفاعية كالتبرير كوسيلة لمقاومة الضغوط النفسية التي يعاني منها.

وفي هذه الحالة نجد أن الإنسان يحاول التوافق في ظل الظروف الراهنة بأن يلجأ إلى الحيل الدفاعية كالتبرير – كوسيلة لمقاومة الضغوط النفسية التي يتعرض لها – بأن يحاول البحث عن بعض الأطباء للعلاج إذا كان مريضاً أو البحث عن عمل إضافي إذا كانت المشكلة اقتصادية لسد احتياجات الأسرة أو ممارسة نشاط خيري في بعض الجمعيات الأهلية بعد الإحالة إلى التقاعد. أو الالتزام بتعليمات المدرب إذا كان لاعباً في أحد الأندية لتنمية مهاراته للحد من الضغوط النفسية التي يعاني منها.

أما بالنسبة للفتيات المتأخرات زواجيًا فيحاولن الظهور في الحفلات والمناسبات العائلية، وتكوين علاقات أو صداقات عائلية، أو محاولة الانتساب إلى إحدى الكليات للحصول على مؤهل عال، أو عمل دراسات عليا، أو الاستغراق في البحث العلمي، أو محاولة الخروج إلى العمل، أو محاولة ارتداء الملابس التي تلفت انتباه الشباب إليهن، أو تعلم بعض اللغات الأجنبية في المراكز والمؤسسات الراقية، لمحاولة الاحتكاك بالشباب، فربما يجدن في هذا الاحتكاك تحقيقاً لهدفهن في الفوز بعريس، أو محاولة إقناع الأسرة بتغيير محل الإقامة، ظناً منهن أن هذا السلوك سوف يجلب لهن العريس المناسب، أو محاولة الاهتمام بصحتهن، والبحث عن طرق للعلاج سواء لنقص الوزن أو زيادته.

وهكذا ففي هذه المرحلة يبحث الفرد الإنساني عن وسيلة لمقاومة هذه الضغوط النفسية وتفاديها حتى لا يقع فريسة للاضطرابات والأمراض النفسية.

ثالثاً : مرحلة الإجهاد (الإنهاك أو الاحتراق النفسي) :

وتبرز هذه المرحلة إذا ما استمر التهديد أو مصدر الضغط قائماً، وتكون الطاقة الضرورية اللازمة للصمود قد استنفدت، الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات إلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية، وأحياناً – في بعض الحالات المتطرفة – إلى الانتحار والوفاة.

وفي هذه المرحلة نجد أن الفرد الإنساني قد أصابه الكبت كأحد ميكانيزمات الدفاع، والذي قد يؤدي به للوصول إلى حالة الاحتراق النفسي، لمعاناته من بعض الأمراض السيكوسوماتية، (النفس جسمية)

وقد يصل إلى مرحلة حرجة في حياته خاصة بعد فوات الأوان من وجهة نظره، أو خاصة بعد أن تضعف إرادته في البحث عن أي وسيلة لمقاومة هذه الضغوط المتلاحقة والمتكررة والتي لا تعطي الفرصة للفرد لالتقاط الأنفاس وأيضاً لم يجد من البيئة المحيطة من يحاول الوقوف معه لمؤازرته وتعضيده للخروج من هذا المنحدر الضيق الذي أدى به ليكون فريسة لهذه الضغوط والتي جعلته في حالة من فقد التوازن وعدم القدرة على مواجهة مطالب الحياة نتيجة لضعف قدراته أو تعثره في عدم التغلب على هذه الضغوط والتي أدت به في نهاية المطاف إلى الاحتراق النفسي أو الانهيار أو الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية والتي أعراضها أعراض عضوية ولها منشأها النفسي.

ولكن كما أشار **لازاروس** في نظرية التقدير المعرفي فإن تقدير كم التهديد ليس إدراكاً للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وتعاملاته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها: العوامل الشخصية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد الذي يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: والخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: والتي تحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

ومن هنا ندرك أو نقول إن الفروق الفردية لها أكبر الأثر في تأثير الضغوط على الفرد، وكذا عوامل التنشئة الأسرية، لأن ما يعتبر ضغطاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة إلى فرد آخر، ويتوقف ذلك على عدة عوامل منها السمات الشخصية، والخبرات التي مر بها الفرد، والحالة الصحية، والمهارات التي اكتسبها في تحمل الضغوط، كما يتوقف على بعض العوامل التي لها صلة بالموقف نفسه قبل نهاية التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد.

أثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية

تعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تفجير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف طبقاً لاختلافات التركيب النفسي للفرد.

وقد تؤدي المواقف الضاغطة إلى تغيرات فسيولوجية سلبية، ومنها انخفاض الكفاءة الصحية للفرد، وزيادة التعب بأقل مجهود، صعوبة التنفس، وآلام الظهر، التشنج العضلي.. الخ.

وكذلك قد يؤدي الموقف الضاغط إلى مظاهر انفعالية منها انفعالات غير سارة، الدرجات الأولى من الاكتئاب (القلق – الغضب – عدم التحكم في الانفعال – العدوان – الغيرة).

وتفرض الضغوط النفسية الحياتية على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تجمع بين اثنين أو أكثر من هذه الجوانب، والتصدي لهذه الضغوط ومواجهتها ينتج عنه أضرار كثيرة يتحملها الفرد وتؤثر في حياته الشخصية والعملية.

والتربية الرياضية أحد المهن التي تتعرض للضغوط النفسية من خلال مظاهر التقدم الحضاري في العصر الحديث الذي نعيش فيه، خاصة أن التربية الرياضية عملية ديناميكية مستمرة وليس غايتها جمع المعارف والمعاني والارتقاء البدني الحركي فقط، بل تعمل بجانب هذا على تنمية الفرد ليكون مواطناً صالحاً نافعاً لمجتمعه.

الضغوط النفسية لدى اللاعب

يتعرض اللاعب الرياضي إلى العديد من الضغوط النفسية في أثناء المباريات أو أثناء التدريب أو في المناقشات التي لها آثار سلبية على سلوكه الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وتفاعله مع الآخرين. وتعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر التي تؤثر على الصحة النفسية للاعب الرياضي (انفعالات غير سارة – اكتئاب – قلق – غضب – عدم التحكم في الانفعال - عدوان) حيث تؤدي إلى آثار سلبية نفسية وصحية كصعوبة التنفس - الشعوب بالتعب بأقل مجهود - التشنج العضلي... الخ. مما يؤدي إلى (الإجهاد النفسي والذهني - والإنهاك العضلي... الخ) وبالتالي قد تؤدي إلى اضطرابات سلوكية حادة.

تفرض الضغوط النفسية الحياتية على اللاعب الرياضي متطلبات قد تكون فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ومواجهة هذه الضغوط قد يؤثر على الشخصية الرياضية، الأمر الذي يتطلب المعرفة الدقيقة والعلمية بهذه التهديدات على الصحة النفسية وكيف يمكن مواجهتها نفسياً وبدنياً وعقلياً.

والضغوط النفسية قد تؤدي إلى استجابة انفعالية تؤدي إلى تغير حالة الاتزان لجسم الإنسان أو اللاعب وبالتالي يحتاج إلى رد فعل لاستعادة الاتزان.

والجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تساعد اللاعب للمواجهة أو الهروب منها.

وقد يتعرض اللاعب لصعوبات (مادية - نفسية - معنوية - جسمية - بدنية) ويحاول التغلب عليها من خلال التكيف مع البيئة لمحاولة الاحتفاظ بالتوازن أو التوافق والاستقرار النفسي والتي قد تنتج عن مواجهتها تعب وإجهاد وإنهاك لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوازن والاستقرار، خاصة الضغوط التي ينتج عنها سوء التكيف نتيجة عدم التفاعل الجيد مع اللاعب والبيئة، أو الضغوط التي تحدث تأثيرات داخلية عن طريق الجهاز الإدراكي للاعب وهو ما يسمى بالعناء. وهذه الضغوط تسبب انفعالات نفسية سلبية مثل (الغضب - القلق - الإحباط- قلة العزم).

أو ينتج عنها استجابات فسيولوجية تنبه العوامل البيئية حيث يكون اللاعب مكره أو مجبر على تنفيذ شيء معين.

أنواع الضغوط لدى اللاعبين :

هناك عدة تفسيرات لدى العلماء والمتخصصين في هذا المجال:

التفسير الأول :

١) ضغوط النوع الأول: هي الضغوط التي تولد وتنشأ نتيجة إدراك اللاعب للموضوعات البيئية وتفسيرها (النادي - الفريق - الأسرة - العمل).

٢) ضغوط النوع الثاني: هي الضغوط المتصلة بالموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

التفسير الثاني:

١) الضغط البيئي الخارجي: يشمل المواقف التي تحدث في البيئة الخارجية وتسبيب التوتر - القلق للاعب.

٢) الضغط الشخصي الداخلي: يشمل المتغيرات التي تحدث داخل اللاعب.

أنواع الضغوط لدى اللاعب :

(١) ضغوط نتيجة المشاكل اليومية وتنتج بسبب الاحتياجات التي يحتاج إليها اللاعب.

(٢) ضغوط مستمرة نتيجة التغير في حياة اللاعب المستمرة واليومية.

(٣) ضغوط الأزمة: نتيجة أزمة في حياة اللاعب (خسارة كبيرة أو فقد عزيز...).

مصادر الضغوط :

تتعدد مصادر الضغوط للاعبين كالآتي:

(١) ضغوط التدريب (مرتبطة بأعمال التدريب الرياضي).

(٢) ضغوط المنافسة (قبل – أثناء – بعد) المنافسة.

(٣) ضغوط الأسرة (اتجاهات الأسرة نحو الرياضة).

(٤) ضغوط النادي (الجهاز الفني - الجهاز الإداري - أعضاء الفريق).

(٥) ضغوط الجمهور.

(٦) ضغوط متطلبات الحياة (دراسة- عمل ....).

(٧) فشل في علاقات اجتماعية أو عاطفية.

(٨) ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري والجمهور وأعضاء الفريق (المجال الرياضي).

(٩) الضغوط النفسية المرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة أثناء الوقت - متطلبات الحياة الأخرى).

وقد أشار بعض الباحثين إلى تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى اللاعب فيما يلي:

(١) بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.

(٢) الإرغام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضة.

(٣) الخوف من الفشل.

(٤) وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.

(٥) عدم التوفيق بين مطالب التدريب ومطالب الحياة اليومية.

(٦) ضعف العلاقة والاتصال بين المدرب واللاعب.

(٧) الوعي بالنتائج السلبية (ضغوط التدريب).

من خلال ما تقدم نجد أن الضغوط تكمن مصادرها فيما يلي:

(١) مصادر بيئية خارجية: تكون موجودة في الأسرة والعمل فيها، العلاقة مع الزملاء، الإصابة، العائد المادي، الإدارة، المدرب، الجمهور.

(٢) مصادر داخلية: وتكون نتيجة لطبيعة الفرد وسماته الشخصية وقدرته على تحمل الضغوط والتعامل معها.

تأثير الضغوط النفسية على بعض جوانب الشخصية :

أولاً : الجانب المعرفي :

يظهر تأثير الجانب النفسي على الجانب المعرفي من خلال بعض التأثيرات المعرفية ومنها: قلة الانتباه وعدم التركيز ويزداد اضطرابات القدرة العقلية، تدهور الذاكرة قصيرة المدى وقلة القدرة على التنظيم والتخطيط.

ثانياً: الجانب الانفعالي:

يـزداد التـوتر الفسـيولوجي النفسـي بازديـاد معـدل الشـك والوساوس وتحدث تغيرات، في سمات الشخصية، ويظهر الاكتئاب ويـنخفض الإحسـاس بتأكيـد الـذات بشـكل حـاد والشـعور بالعـدوان والإنفعالات غير السارة والشعور بالضعف والنسيان.

ثالثاً: الجانب السلوكي:

يحدث زيادة في مشكلات الكلام ويحدث نقص في الميل والحماس، ويزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين وكذلك يزداد التغيب عن العمل، ويزداد استخدام العقاقير مما يؤدى إلى زيادة الأخطاء وإتخاذ قرارات غير سليمة.

وقد أشار بعض الباحثين أن مع استمرار المصادر المسببة للضيق تظهر أعراض الضغوط ويجب ملاحظة أن تلك الأعراض لا تظهر جميعها في وقت واحد، وكذلك ولا على جميع الأشخاص بدرجة واحدة، فلكل شخص إمكانياته الخاصة لإدراك الضغط.

أهم أعراض الضغوط :

أبرز هذه الأعراض وأكثرها شيوعاً الشعور بالكآبة والحزن والإحساس بالعجز واليأس والرغبة في البكاء والدموع التي تملأ العيون وتفيض منها.

والأعراض قد تأتي في صورة قلق وأهم مظاهره العصبية الشديدة، والانفعالات الحادة، وعدم تحمل أقل قدر من الإثارة، يصاحب ذلك شعور بالخوف والتوقع السيء والأرق وعدم القدرة على الاستقرار

في مكان واحد. والأعراض قد تكون مزيجاً من القلق والاكتئاب أي معاناة أكثر ألماً وأكثر مرارة يصاحبه ضيق شديد بالحياة.

لكن.. نتيجة للضغوط المتزايدة والمتكررة وعدم وجود أسلوب لمواجهتها أو التخفيف من حدتها، فقد يضطرب سلوك الإنسان.. فيهرب أو يسرق أو يخرب أو يتشاجر أو يعتدي بعنف على الآخرين لأسباب واهية أو يقود سيارته برعونة تعرضه وتعرض الآخرين للخطر.. إن السلوك العام يصبح عدوانياً قاسياً لا مبالياً مستهتراً يؤذي مشاعر الآخرين ويعتدي عليهم وكأنه يدعوهم للاعتداء عليه والانتقام منه.

الاضطراب قد يلحق عمل الإنسان فينخفض أداؤه، ويقل تركيزه، وتهتز قراراته بل قد لا يستطيع اتخاذ قرار مناسب بسبب تردده وغالباً ما يتخذ القرار الخاطئ ويتضاعف ذلك إحساسه بالفشل وعدم المقدرة. وقد يتوقف نهائياً عن العمل تماماً مثل المكتئب من عدم وجود أعراض اكتئاب.

وهناك عرض غريب يصيب الإنسان إذا تعرض لضغط أدى إلى إجهاد وهو الانسحاب – الانسحاب الاجتماعي – الابتعاد عن الناس.. وقد توجد أعراض اكتئاب، ويفقد الإنسان الرغبة تماماً في الحياة الاجتماعية.. لا يطيق الجلوس مع أحد أو التحاور معه. يفقد اهتماماته العامة التي كان يشاركه فيها الأهل والأصدقاء والزملاء.. الجهاز الاجتماعي لدى هذا الإنسان يتعطل أو تموت لديه تلك الغريزة التي يولد بها الإنسان، أي عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

والجسد قد يتفاعل مع الضغوط فيصيبه الاضطراب المؤقت أو الدائم – وقد يعاني الإنسان من أعراض مختلفة قد تستمر شهوراً دون أن تعرف لها أسباب كالقيء والغثيان.. أي قائمة طويلة من هذه الأعراض. وبالسؤال الدقيق نرى أن هذا الإنسان تعرض قبل بدء هذه الأعراض إلى ضغط هائل أخل بتوازنه واستلزم منه جهداً وسبب له إجهاداً لإعادة التكيف.

إذن الضغوط ترهق النفس.. والنفس حين تنوء بحملها يشاركها الجسد آلامها..

وفيما يلي تصنيف لأعراض الضغوط المختلفة بإيجاز.

الأعراض الجسدية (البدنية) منها ما يلي :

العرق الزائد – عسر الهضم – التوتر العالي.

القرحة – الصداع – التغير في الشهية – الإمساك.

الأعراض العاطفية منها ما يلي :

سرعة الانفعال – الاكتئاب – تقلب المزاج.

سرعة البكاء - العصبية - الإحساس بالقلق.

سرعة الغضب - المخاوف - الكوابيس.

الأعراض الفكرية أو الذهنية منها ما يلي :

النسيان - الصعوبة في اتخاذ القرارات.

تزايد عدد الأخطاء - إصدار أحكام غير صائبة.

الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية منها ما يلي :

عدم الثقة غير المبررة بالآخرين – لوم الآخرين.

تجاهل الآخرين – تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.

أثر الضغوط على النشء في الرياضة :

أحيانا انسحاب النشء من الرياضة بسبب الضغوط، خاصة الضغوط الشخصية، والتي تنقسم إلى (ضغوط نفسية، بدنية).

تفسير أسباب انسحاب النشء من الرياضة :

يمكن تفسير ذلك من خلال ثلاثة بناءات نظرية :

أ) نظرية التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

حيث قرار الانسحاب الذي يتخذه اللاعب في ضوء درجة عدم إنجازه للأهداف ومدى نجاح تحقيقها، ومدى القبول الاجتماعي، ومدى قدرته على تنفيذ واجبات وأحمال التدريب.

ب) نظرية دافعية الكفاءة :

وتفسر هذه النظرية قرار الانسحاب من الرياضة في ضوء مدى إدراك اللاعب لكفاءته وقدراته حيث إن بعض النشء نفسه يشعر أو يدرك على نحو أقل كفاءة ومقدرة من أقرانه، ومن هنا يميل إلى الانسحاب من هذه الرياضة والتفكير في الانتقال إلى نشاط آخر تظهر فيه كفاءته وقدراته، وكذلك

عدم إدراك الناشئ لكفاءته البدنية والاجتماعية والمعرفية ومتطلبات حياته، كل هذه الأمور تؤدي إلى التأثير على مدى الدافعية في الاستمرار في الممارسة الرياضية والتفكير في الانسحاب، ويحدث ذلك عندما تسبب هذه الأمور ضغوطاً على الناشئ وتعرضه للإجهاد والإنهاك ثم الاحتراق والانسحاب المبكر من الرياضة.

ج) نظرية الضغوط المعرفية الانفعالية :

وتفسر هذه النظرية قرار الانسحاب إلى وجود ضغوط بسبب عدم وجود توازن بين المتطلبات ومقدرة الناشئ على مواجهة المتطلبات أو كنتيجة للضغوط الناتجة عن المنافسة (عدم القدرة على مواجهة هذه الضغوط وتخطيها وكذلك تخفيف التوتر الناتج عن المنافسة).

والخلاصة لابد أن يكون الإنسان لديه فهم أكثر وضوحاً عن الضغوط وأهمية السيطرة عليها، كذلك لابد أن يكون قادراً على تحليل درجات الضغوط في حياته، والتخطيط للقضاء عليها تماماً والتخلص منها نهائياً، وبذلك سيكون لديك فائض وافر في الطرق والأساليب المختلفة لخفض الضغوط ومحاولة السيطرة على كل سبب من مسببات الضغوط وذلك باستخدام أكثر الخطط ملاءمة، بما يتناسب مع مرحلتك العمرية وظروف حياتك بوجه عام.

إن أساليب التعامل مع الضغوط تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان، ومن تلك الأساليب:

أ) التصدي للمشكلة، طلب المساندة الاجتماعية، ضبط النفس، البحث عن البدائل، الترويح... الخ.

ب) أو اللجوء إلى الحيل الدفاعية أو اللاشعورية، كالتبرير، النكوص (الارتداد)، الإسقاط، الاستدخال، الكبت، التكوين العكسي (الضدي)، العزل.. الخ.

ولكن كيف ينجو الإنسان من هذه الضغوط أو كيف يخفض من وطأتها حتى لا تؤثر تأثيراً مرضياً؟ هل يستطيع الإنسان بجهد إرادي وتوجيه ذاتي أن يتعامل مع الضغوط بشكل صحي أو بشكل واقعي وعملي. وأن يستفيد من خبراته السابقة وأن يستغل ذكاءه في التخفيف من هذه الصدمات.

الإنسان بخبراته يستطيع بجهد إيجابي أن يقوي جهاز امتصاص الصدمات لديه.

والإيمان بالله والاستعانة به والاعتماد عليه يزيد من كفاءة جهاز امتصاص الصدمات، لأن الإيمان العميق بالله يؤدي إلى الفهم العميق لمعنى الصبر وأهميته في حياتنا.. الصبر على المكاره وعدم الانكسار أمامها.. والصبر ليس استسلاماً.. فهذا هو الفهم القاصر لمعنى الصبر. والصبر معناه تلقي الصدمة وعدم الانهيار أمامها.. لأن الانهيار هو قمة

الفشل. ولكن مع تلقي الصدمة بثبات يبدأ الإنسان في محاولة السيطرة عليها واحتوانها ومعالجتها وذلك من رصيده في العلم والخبرة.. أي التسليح بالقوة وخاصة قوة العقل، فهذا استكمال لمفهوم ومعنى الصبر.

أيضاً يحتاج الإنسان إلى مساعدة وحب الآخرين لتقوية جهاز امتصاص الصدمة.. هذا الحب يزيد من قوة الإنسان على تحمل المكاره ويقلل من تأثيرها المرضي.

الذين يمرضون بفعل الضغوط.. يفتقدون الحب في حياتهم.. يفتقدون مساندة وفهم الآخرين.. لا يجدون من هو على استعداد للتضحية من أجلهم وقت الشدائد أو الكوارث.. فالرجل الذي يتمتع بالاستقرار العائلي والحنان من خلال حب زوجته وأبنائه له، يكون تأثير مشاكل العمل عليه ضعيفاً ويكون أقدر على احتواء الضغط ومعالجته.. وعموماً فالضغط حين يأتي من اتجاه واحد مهما كانت قوته يكون أقل تأثيراً من عدة ضغوط تأتي من جهات متعددة وإن كانت ضغوط بسيطة، لأنها تشتت الإنسان وتجعله زائغاً تائهاً لا يدري من أين يبدأ وإلى أين يتجه؟

الإيمان بالله.. الصبر.. العلم.. رصيد الخبرات.. ثم حب الإنسان للإنسان.. كل ذلك يشكل أقوى جهاز لامتصاص الصدمات وتخفيف تأثير الضغط وحماية الإنسان من الإجهاد ومتاعب النفس والجسد.

الأساليب المتبعة في التخلص من الضغوط :

أ) أساليب عامة :

(١) تحديد مصدر الضغوط.

(٢) الفصل بين المشكلات المهنية والمشكلات الأسرية.

(٣) محاولة السيطرة على الضغوط بطرح البدائل.

(٤) اختيار أنسب البدائل.

ب) أساليب مهنية :

(١) تحديد الأولويات.

(٢) تنظيم الوقت.

(٣) المرونة

(٤) ضرورة مواجهة المشاكل.

(٥) وضع برامج زمنية لحل المشكلات.

(٦) القدرة على قول لا .

(٧) السعي إلى الاجتهاد وليس إلى الكمال.

ج) أساليب رياضية :

(١) ممارسة الرياضة (المشي).

(٢) التنفس العلاجي (العميق).

(٣) ألاسترخاء والاستجمام.

(٤) ممارسة الهوايات.

د) أساليب أخرى :

الصلاة – القراءة – T.V – التحدث مع الغير (التنفيس).

دور الاستشاري النفسي :

(١) عمل علاقة ودودة مع اللاعب لتقبل العلاج.

(٢) تبصير اللاعب بالمشكلة والآثار المترتبة عليها.

(٣) تطبيق الاختيار العلمي للاعب الرياضي مع الاكتشاف المبكر للحالات التي لديها انحراف سلوكي، أو التي لديها استعداد للسلوك السلبي.

(٤) حل المشكلات أولاً بأول عن طريق الجهاز الفني والإداري والاستشاري النفسي.

(٥) الاهتمام بالجلسات الفردية والجماعية طبقاً للمشكلة والفروق الفردية.

(٦) عقد ندوات ومحاضرات دورية لتوعية اللاعبين بالعلوم السلوكية والاجتماعية.

(٧) التطوير المستمر في أساليب وبرامج التأهيل النفسي.

(٨) اهتمام المسئولين بالجانب النفسي والمعنوي والعمل على إشعار اللاعب بالجو الأسري داخل النادي.

(٩) التأكيد على توزيع اللاعبين لدورهم في الملعب طبقاً لخصائصهم ومهاراتهم.

(١٠) عقد اللقاءات الدورية بين إدارة النادي والجهاز الإداري واللاعبين.

(١١) التأكيد على تنفيذ التعليمات والقوانين والالتزام بها.

(١٢) الاهتمام بتحفيز وتشجيع اللاعبين.

القلق

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج الشخصي، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بالنفس ويبدو متردداً عاجزاً عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.

يحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما، ويعتبر القلق بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد الجسمية والنفسية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وقد يؤدي القلق الزائد إلى فقدان التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي، وكذلك استعادة مقاوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

ويعتبر القلق في المجال الرياضي أحد الانفعالات الهامة والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأداء الفرد وتؤثر على أدائه، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً ويدفعه لبذل المزيد من الجهد أو سلبياً تعوق الأداء فتقلل من مستوى قدراته أو مهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

والقلق بصفة عامة هو خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً.

أهم السمات للشخصية القلقة :

(١) توقع الشر دائماً.

(٢) التشاؤم.

(٣) توتر الأعصاب.

(٤) فقد الثقة بالنفس.

(٥) التردد والعجز عن البت في الأمور.

(٦) فقد القدرة على التركيز.

أنواع القلق:

١) القلق الموضوعي :

ويكون مصدر القلق فيه خارجياً ويستطيع الفرد أن يدركه وفقاً لرد فعله لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

- رد فعل لخطر معروف (يوجد في العالم الخارجي) وهو خطر محدد [الخوف من سيارة – امتحان آخر العام].
- وهذا النوع أقرب إلى الخوف.
- الخوف استجابة لخطر خارجي معروف.
- القلق هو استجابة لخطر داخلي معروف أو هو توقع صدمة.

٢) القلق العصابي (المرضي) :

يعرفه **فرويد** على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه فسببه مجهول، فهو خط غريزي، فمصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الفريد من شخصيته، وهذا النوع من القلق له ثلاثة أنواع (القلق الهائم اللطيف – قلق المخاوف الشاذة المرضية – قلق الهستيريا).

على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه.

أنواع القلق العصابي :

أ) القلق الطليق: وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي وصاحبه يتوقع أسوأ النتائج ويفسر أن كل ما يحدث له نذير سوء.

ب) قلق المخاوف المرضية: وهو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسر معناها.

وهذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي فهو ليس خوفاً معقولاً كما أننا لا نجد ما يبرره وهو ليس خوفاً شائعاً في جميع الناس.

ج) قلق الهستيريا: أنه واضح في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى. كما يظهر فى أعراض الهستيريا: الرعشة/ الإغماءة/ صعوبة التنفس.

أهميـة القلـق كـدافع : يعتبـر القلـق باعثـاً للإنسـان علـى بـذل مزيـد مـن الجهد حتى ينجح في حياته وهو ما يعرف بالقلق الإيجابي:

(١) ينشط سلوك الفرد ويحرره من قيوده وينقل الفرد من حالة السكون إلى حالة الحركة. حيث إن القلق ينشأ من حالة عدم الاتزان.

(٢) يوجه السلوك نحو غرض معين. فالطالب الذي لديه امتحان تنشأ لديه حالة من القلق تساعده على الاستذكار. [إذا لم يشعر الطالب بالقلق فإنه لم يبذل جهداً لكي يستذكر دروسه].

(٣) يعتبر صفة تعزيزية وذلك بعد إنجاز العمل فإن الاتزان يعود إلى ما كان عليه.

(٤) يكون حافزاً للإنسان ليحقق هدفه في الحياة.

وقد أشار بعض العلماء أن القلق له أنواع منها:

حالة القلق – سمة القلق.

١) حالة القلق :

هي صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر وهي تعبر عن درجة القلق الذي يشعر بها الفرد في وقت معين.

- وقد تبدأ من من عمر ال٩ سنوات ولكن يصل إلى ذروته في عمر ١٨ (مرحلة المراهقة) إلى ٢٦ سنة.

٢) سمة القلق :

هي ثابتة وتشترك في تشكيل شخصية الفرد والأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عدداً أكبر من المواقف على أن فيها تهديداً

لهم، ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية.

قلق المنافسة :

وقد أشار بعض الباحثين إلى مفهوم سمة قلق المنافسة الخاصة بالمجال الرياضي وهو «الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر». فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عدداً أكبر من التهديدات ويشعر بقلق عالي المستوى في المواقف عند مقارنتها بالرياضيين الآخرين.

إذن قلق المنافسة فهو استجابة للقلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتتشابه مع أعراض حالة القلق العام إلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي معين ومحدد.

مستويات القلق :

أشار **سبيلرجر** إلى أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر إلى حد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد فهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

١) المستوى المنخفض للقلق :

وفي هذا المستوى للقلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، فتزداد درجة استعداده وتأثره لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يحيا فيها ويشار إليه بأنه علامة إنذار لخطر وشيك واقع على الفرد.

٢) المستوى المتوسط للقلق :

وفي هذا المستوى يصبح القلق أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد الفرد سلوك المرونة ويفقد القدرة ويستولى الجمود بوجه عام على استجاباته في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

٣) المستوى العالي للقلق :

حيث يؤثر المستوى العالي للقلق على الفرد ويجعله يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف التي تواجهه، فهو لا يستطيع التمييز بين المثيرات والمنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على الانتباه والتركيز وسرعة التهيج السلوكي العشوائي.

أعراض القلق :

أعراض فسيولوجية – أعراض نفسية.

الأعراض الفسيولوجية :

(١) زيادة عدد ضربات القلب.

(٢) الدوخة والإغماء.

(٣) تنميل اليدين أو الذراعين أو القدمين.

(٤) اضطراب المعدة.

(٥) الشعور بألم في الصدر.

(٦) الارتجاف وتصبب العرق.

الأعراض النفسية :

(١) توتر الأعصاب والهلع التلقائي.

(٢) الانفعال الزائد.

(٣) عدم القدرة على الإدراك والتمييز.

(٤) النسيان (عدم تذكر المعلومات التي يعرفها من قبل).

(٥) اختلاط التفكير (فقد القدرة على التفكير والتركيز).

(٦) زيادة الميل إلى العدوان.

(٧) فقد السيطرة على الذات.

(٨) الأحلام المزعجة (الكابوس).

(٩) التوتر الزائد.

أسباب القلق :

(١) الخوف من الفشل (الخوف من خسارة مباراة أو الرسوب فى إمتحان).

(٢) الشعور بالعجز.

(٣) الشعور بالعداوة.

(٤) الشعور بالعزلة.

(٥) أحداث الحياة (وفاة الزوج / الزوجة – البطالة – الطلاق - العنوسة)

(٦) التغيرات الاجتماعية في المجتمع.

(٧) تجارب الطفولة والحياة بوجه عام.

العوامل التي تؤثر على القلق :

(١) السن والخبرة (النضج).

(٢) التعليم.

(٣) البيئة (عوامل التنشئة).

(٤) أحداث الحياة.

مراحل القلق عند الرياضيين :

قام بعض الباحثين بتقسيم مراحل حالة القلق فى المنافسة الرياضية التي يمر بها اللاعبون قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية إلى ما يلي:

(١) مرحلة قلق المدى: هي المرحلة التي تسبق المنافسات بفترة طويلة.

(٢) مرحلة قلق ما قبل المنافسة: البداية وهي المرحلة التي تسبق المنافسة مباشرة (يوم أو اثنين).

(٣) مرحلة قلق البداية: وهي المرحلة التي تسبق المنافسة بفترة قصيرة نسبياً (بضع ساعات، أو حتى بضع دقائق وفيها تظهر أعراض القلق على اللاعب بصورة واضحة) أى يوم المنافسة.

(٤) مرحلة قلق المنافسة: هي مرحلة المنافسة وما يحدث خلالها من قلق أو توتر ناجم عن الفوز أو الهزيمة أو التعادل.

(٥) مرحلة ما بعد المنافسة: وهي المرحلة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة، وينجم عنها قلق وتوتر كرد فعل للهزيمة أو الفوز أو التعادل.

كيف يتكيف الفرد مع القلق وكيفية مواجهته :

(١) تجاهل الموقف.

(٢) طلب المساعدة من ولي الأمر (الوالدين) أو الأصدقاء المعتدلين.. أو من لديهم خبرات متعددة فى هذا المجال أو ذاك.

(٣) الاسترخاء.

(٤) التشاغل.

(٥) لوم النفس.

(٦) العلاج النفسي السلوكي.

ومن هنا ندرك الفرق بين الضغط العصبي والقلق.

الضغط العصبي: وهو قوى خارجية أو داخلية تؤثر على الفرد.

القلق: ما هو إلا رد فعل لمثل هذه القوى.

الإجهاد البدني والعقلي

الإجهاد هو: مجموعة من ردود الفعل الطبيعية التي من شأنها الإبقاء على الذات .. وبناء على هذا التعريف نجد أن الإجهاد شيء لايمكن تجنبه، وذلك .. إذن الإجهاد جزء لا يتجزأ من حياتنا، الطبيعية، مرغوباً فيه، ومستفاداً منه.. وقد يكون سببا في أن يصبح معظم الناس أكثر نشاطاً، وأكثر قوة، وأكثر إنتاجاً، بل وأكثر إبداعاً، وبصفة عامة أكثر حيوية وقوة.

وأهمية الإجهاد تكمن في أنها تساعدنا في مواقف التهديدات الحياتية إنها استعداد جسدي لمواجهة الخطر وبذلك تزيد فرص البقاء. ولهذا فإن الشخص إذا وقع في موقف تهديدي، تنطلق منه استجابة الإجهاد على الفور.

يبدو أن حياتنا أصبحت أكثر عرضة للإجهاد والتوتر.

فنحن نعمل بكدّ أكثر من أي وقت مضى وحياتنا الشخصية باتت أكثر تعقيداً وأكثر إجهاداً فالأسترخاء من أهم الأساليب المعتادة للإجتهاد.

كما أن الترابط العائلي أصبح ضعيفاً في أغلب الأحيان، ولذلك نجد أن التوتر بات عاملاً رئيسياً في حياة معظمنا، قد يكون لبعض التوتر فائدة ، فالعديد من الناس بحاجة إلى مستوى معين من التوتر لأداء مهماتهم على الوجه الأمثل. لكن مشكلة التوتر من شأنها أن تكون أمراً صعباً عندما يزداد التوتر ويصبح التعامل معه من دون ظهور حلول واضحة.

ولهذا السبب من المهم أن نكون قادرين على التعرف على أسباب التوتر وأن نعرف كيف نتعامل معها، خاصة لو كان هذا التوتر مرتبط بالإجهاد البدني وعدم القدرة على التقاط الأنفاس.

مشاكل الإجهاد :

تعتبر استجابة الإجهاد طوق النجاة في الحياة إذا ما أحسن استخدامها، وعلى الرغم من ذلك فقد يكون لها تأثير ضار على الجسم إذا ما انطلقت بشكل متكرر وزائد عن الحد في أوقات غير مناسبة.

وفي أغلب الأحيان يصبح الإجهاد مشكلة في حياتنا إذا ما حدث أحد أمرين:

١) أن تثار استجابة الإجهاد لأسباب غير ملائمة.

وفي غالب الأمر يحدث ذلك عندما ننظر للمواقف التي لا تهدد الحياة على أنها مجهدة.. ومثال ذلك، نظرتنا إلى السيارة التي لم تنطلق بعد، أو إلى زيادة الضرائب، أو الاضطراب الوظيفي، أو حتى انقطاع أواصر علاقة ما.. مثل هذه الأشياء لا تمثل تهديداً لحياتنا، ولكن إذا اعتقدنا أنها تسبب لنا الضرر أو الإحباط، فإن الجسم ينتابه استجابة الإجهاد مصحوبة بالآثار الفسيولوجية التي تعتري الجسم.

٢) إذا انتاب الإنسان الإجهاد بشكل تراكمي.

فتكرار حدوث استجابة الإجهاد على مدى فترة وجيزة لا يعطي الجسم الوقت الكافي لأن يتكيف فيه، ويعود إلى حالته الطبيعية فيما بين كل عملية إجهاد والأخرى. والنتيجة المترتبة على ذلك هي وقوع الإنسان تحت تأثير شحنة كبيرة من الإجهاد.

للإجهاد تأثير ضار على الجسم إذا كانت متكررة / زائدة عن الحد وفي أوقات غير مناسبة.

إذا نظرنا إلى المواقف التي تهدد الحياة على أنها محبطة، تسبب لنا الضرر، فإن الجسم ينتابه استجابة الإجهاد مصحوبة بالآثار الفسيولوجية التي تظهر على الجسم والتي من أهمها:

(١) تزيد كفاءة ونشاط الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يجعل الإنسان مستعدا للعمل.

(٢) تزيد عملية التحول الغذائي في الجسم.

(أ) ازدياد معدل سرعة نبض القلب.

(ب) ارتفاع ضغط الدم.

(ج) ازدياد معدل التنفس.

(د) ازدياد استهلاك الأكسجين.

(٣) يزيد التوتر العضلي.

(٤) تقل مدة تجلط الدم (الذي يؤكد أن البقاء إذا ما حدثت إصابة).

(٥) يزداد ضخ الدم لمجموعة العضلات الكبرى التي تشترك في حالتي الدفاع/ الهروب.

إن هذه التغيرات تجعل الإنسان مستعدا للإجهاد البدني والتي تعتبر وسيلة للتيقن من البقاء.

إذا وقع الإنسان تحت شحنة كبيرة من الإجهاد المتراكم فيسبب ذلك مشاكل تهدد أدائه وصحته بل وحياته.

علاقة الإجهاد بالمشاكل الصحية :

يشير بعض العلماء إلى أن الإجهاد الشديد، أو افتقاد القدرة على التعامل مع الإجهاد في حياتنا، أو كليهما معاً، قد يؤديا إلى العديد من المشاكل المرتبطة بالإجهاد وهي تضم الآتي:

الاكتئاب، التهاب القولون المتقرح، مرض الجلطة الدموية في القلب، مرض النقرس، القرحة المعدية، السرطان، الربو، الطفوح الجلدية، الشلل، مرض السكر (داء البول السكري)، تصلب الأنسجة (الشرايين)، آلام أسفل الظهر، مشاكل الصحة العقلية، آلام الدماغ، العنف العائلي، ارتفاع ضغط الدم، الإساءة إلى الأطفال، التهاب المفاصل، الانتحار، التقلص المعوي.

أضف إلى ذلك أن العديد من المشاكل الصحية الشديدة يرتبط وجودها بوجود عادات تدمير الذات مثل: التدخين، والإفراط في تناول الطعام، وإساءة استخدام بعض المواد (منها: المشروبات الروحية، وبعض العقاقير المخدرة الأخرى) ويقبل أناس كثيرون على القيام بهذه السلوكيات التكيفية السيئة كوسيلة لمقاومة الإجهاد. ولقد تأمل بعض الباحثين تلك العلاقة القائمة بين ازدياد الإجهاد الشديد والإصابة بالأمراض سريعة العدوى، فالجراثيم المسببة للعديد من الأمراض المعدية مثل البرد والانفلونزا والزكام توجد بصفة دائمة في جسم الإنسان، بغض النظر عما إذا كان الفرد مصاباً بالإعياء أو البرد.. ومع ذلك عندما يكون الشخص تحت تأثير إجهاد حاد أو طويل الأمد يؤدي ذلك إلى ضعف وتلاشي آليات الدفاع عن الجسم، ويصبح الفرد – كما يرى هؤلاء الباحثون – أكثر عرضة لأن يقع تحت وطأة الأمراض

المعدية.

أعراض الإجهاد :

عادة ما يكون التعرف إلى الإجهاد ممكناً عندما تصبح مستوياته متقدمة ، ولا يعود في المستطاع التعامل معه،

ويميل الإجهاد عادة إلى التعبير عن نفسه إما بشكل أعراض نفسية أو بدنية أو الاثنين معاً في بعض الأحيان.

١) أعراض نفسية، وتشمل:

- تقلبات مزاجيّة.
- اكتئاب.
- قلق.
- صعوبة في النوم.
- أداء ذهني ضعيف وصعوبة في التركيز وسرعة النسيان.
- مشاكل في العلاقة مع الآخرين.

٢) أعراض بدنية، وتشمل:

- حموضة المعدة.
- تغير في عادة الإخراج ، مع حصول نوبات من الإسهال والإمساك.
- مشاكل في التنفس.
- الربو.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- صداع نصفي.

أسباب الإجهاد :

يمكن للعديد من الأحداث الحياتية أن تكون مصدراً رئيسياً للإجهاد المصحوب بالتوتر ، كالعمل المستمر والمتكرر بدون راحة بدنية أو عقلية، مثل الطالب أو الباحث الدؤوب في البحث العلمي، أو محاولة مضاعفة العمل لسد نفقات الزواج)، أو الانتقال إلى منزل جديد. كمنزل الزوجية ومحاولة أيضاً مضاعفة الجهد لاستكمال وتأسيس المنزل الجديد.

كيفية التعامل مع التوتر (المصحوب بالإجهاد) :

- حدد مصادر التوتر في حياتك، وادرس إمكانية القيام بأية تغييرات تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور.
- تعلّم كيف تحسن استغلال وقتك بشكل أفضل، لأن معظم التوتر الذي يعاني منه الناس ناجم عن أعباء العمل المتزايدة.
- ولكي لا يكون العمل طيّعاً وقابلاً للتغيير أكتب لائحة بأهدافك اليومية حسب أولوياتها ، وأشّر على المهام المنجزة لأن ذلك يعطيك الإحساس بأنك أنجزت شيئاً.
- تنفس بعمق وبشكل متزايد للتخفيف من التوتر وتخفيف الإجهاد.
- تجنب تناول أية عقاقير محظورة تزيد شعورك من بالتوتر، بما في ذلك الكوكايين والمنبهات.
- اعتن بصحتك وتناول طعاماً صحياً وامتنع عن تناول الكافيين باعتدال.

- وصحيح أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو المشروبات الساخنة هي منبّهات مفيدة ، لكنها يمكن أن تساهم في زيادة التوتر ولا تقلل من الإجهاد.
- أما عن الصحة الجيدة فيمكن أن تقلل من احتمال تعرضك للأمراض وتزيد من قدرتك على مواجهة مشاكل الحياة.
- مارس الرياضة بانتظام ، فالتمارين المنتظمة تساعد على تحريك واستخدام مقادير كبيرة من الأدرينالين (الناتج عن التوتر) وبالتالي تساعد على تهدئتك، وتؤدي إلى تدفق الدم بانتظام في الجسم.
- حاول القيام ببعض تقنيّات الاسترخاء كل يوم، والتدليك والعلاج بالروائح العطرية والتأمل النفسي العلاجي.
- نم جيداً في الليل وخذ قسطاً كافياً (٧ إلى ٨ ساعات كل ليلة) لمواجهة الإجهاد والتوتر، فالحرمان من النوم على المدى الطويل يعرضك لمشاكل جسدية ونفسية. واعلم أن النوم صيانة للجسم.
- وإذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو لا تشعر أنك لا تنام بالقدر الكافي فجرب هذه الاقتراحات التالية:

(أ) لا تأكل وجبات دسمة في وقت متأخر من الليل.

(ب) تجنب الكافيين آخر الليل.

(ج) مارس التمارين خلال النهار لتحرق فائض الطاقة التي يولدها الإجهاد.

كيف تنام بدون قلق

أو الدخول في نوم عميق

١) حاول أن تقف على رجل واحدة لمدة ٣٠ ثانية

قد تكون حركة غريبة لكنها مفيدة، فعندما تركز انتباهك على حفظ توازنك فإن مخك أيضاً يدع كل مهامه جانباً ويركز على هذه الحركة، وتكون النتيجة أن عقلك أكثر راحة واسترخاء، وأكثر صفاء، لذلك عندما تستلقي في سريرك يغلبك النعاس سريعاً.

٢) تناول الكالسيوم

وجد الباحثون أن الكالسيوم يعمل على استرخاء الجهاز العصبي، وكذلك يجعلك تنام نوماً عميقاً. لذلك يجب أخذ كوب من الحليب الدافئ قبل النوم، وإذا كنت لا تحب منتجات الألبان حاول تناول ١٠٠٠ مجم من مكملات الكالسيوم قبل ساعة من موعد النوم.

٣) وقف التنفس

بمجرد أن ترقد على السرير خذ نفساً عميقاً وتوقف عن التنفس مدة ١٠ ثوان، وكرر هذه الحركة عدة مرات.

أثبتت الدراسات أن هذه الحركة تقلل من نشاط الموجات الدماغية وتجعلها تصل إلى المراحل التي تحدث عادة في المراحل الأولى قبل النوم.

٤) اللون الأزرق

أعد طلاء جدران غرفتك باللون الأزرق الفاتح واجعل فراشك

أزرق. فقد بينت بعض الدراسات أن هذا اللون يساعد الجسم على الاسترخاء الشيء الذي يساعد على النوم السريع.

٥) مساج القدمين

إن مجرد الضغط على باطن أصابع قدميك لمدة ٣٠ ثانية يساعدك على الدخول في مرحلة النوم بسرعة.

والسبب أن باطن أصابع القدمين مرتبط مباشرة مع المخ وعملية تحفيزها تقودك إلى الهدوء والاسترخاء.

(وبالتجربة: اقبض أصابع القدم ثم افردها خمس مرات. ثم اعمل دائرة بكل قدم جهة اليمين ٥ مرات ثم جهة اليسار ٥ مرات وافردها للأمام خمس وللخلف خمس مرات).

٦) رائحة العطر

هناك بعض الدراسات أشارت إلى أن رائحة الياسمين تساعد في النوم أكثر من أي رائحة أخرى. وتوصلت الدراسات إلى أن التعرض لرائحة الياسمين تجعل الناس يدخلون في النوم أسرع.

٧) شد العضلات

أظهرت الدراسات أن شد العضلة خمس مرات وإرخاءها يساعدك في الدخول في النوم، لأن ذلك يتطلب منك أن تركز انتباهك في جزء من جسمك في كل مرة، الشيء الذي يحرر جسمك من الجهد ويجعله في حالة ارتخاء.

الدوافع

تعتبر الدوافع من أهم الموضوعات اهتماماً للرياضيين حتى يتسنى استغلالها في تحفيز اللاعبين على تطوير الأداء نحو الأفضل (الأداء لا يكون مثمراً إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد).

القول المأثور القديم :

«إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر، ولكن لا تستطيع أن تجبره على أن يشرب الماء».

ومن هنا يأتي دور وأهمية الدافعية في الأداء الرياضي.

- يمكن للاعب أن يشترك ضمن الفريق في المباراة ولكن هل سيبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة والحصول على الفوز.
- إن استثارة الدافع للاعب بغية تحقيق الفوز أو التفوق يتطلب اكتساب اللاعب النواحي المهارية، والخططية ثم يأتي الدور الهام وهو الدافع لحث اللاعب على بذل الجهد والطاقة اللازمين أولاً لتعلم تلك المهارات، وثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.
- التفوق الرياضي هو حصيلة من التعلم والدافعية.

الأداء الرياضي = التعلم + الدافعية

الأداء الرياضي = مستوى المهارة × القدرة على الأداء

الدافع: حالة من التوتر تثير السلوك وتوجهه وتؤثر عليه.

الحافز: بناء يرتبط بقوة دافعة للعمل / منشط للسلوك.

الباعث: التبرير لنشاط اللاعب الموجه نحو هدف ما.

(قد يكون مادياً مثل الحصول على نقود / معنوياً)

أي كل ما يحث ويحرك سلوك اللاعب معنوياً (كلمة مدح..)

الباعث: خارجياً – الدافع داخلياً.

دافعية الإنجاز (التفوق) :

الدافع للإنجاز: يعني الرغبة في النجاح.

وتأخذ شكلين هي (الأمل في النجاح – الخوف من الفشل).

الحاجة إلى الإنجاز:

تعني: تخطي العقبات والحواجز.

وتعني: القوة والنضال للتفوق والفوز.

دافعية الإنجاز / دافعية التفوق :

توضح الظروف الشخصية والبيئية التي تحيط بـ

(الاختيار – المثابرة – نوعية الأداء).

عوامل الدافعية المؤثرة على الإنجاز والتفوق في المباريات :

(١) يعتبر تفوق أداء اللاعب هو نتاج (الخبرات السابقة + تأثير البيئة + توقع النتائج في المستقبل + التواصل الإيجابي مع المدير الفني + المثابرة وتحمل مشاق التدريب).

(٢) الظروف البيئية في النادي هي المرشد لأداء اللاعب وهي سبب الاستثارة الانفعالية للاعب.

(٣) مستوى أداء اللاعب هو حصيلة كل من القدرة والكفاءة.

(٤) النواحي المعرفية والمعتقدات لها دور كبير في دعم الدافعية للتفوق.

(٥) يعتبر الباعث عاملاً مساعداً في زيادة قوة الدافع.

(٦) زيادة الدافع وقوة الباعث يؤدي إلى زيادة فترة الاستمرار في التفوق.

خصائص اللاعب ذوي الدافعية للتفوق والإنجاز :

(١) لديه قدر كبير من المثابرة في الأداء.

(٢) إنجاز المباراة بمعدل مرتفع.

(٣) يعرف واجباته.

(٤) ينفذ توجيهات المدير الفني.

(٥) واقعي في المواقف الصعبة التي تتطلب المغامرة والمخاطرة (حائط صد / صد كرات صعبة في الخلف).

(٦) يميل إلى التحدي.

(٧) يتحمل المسئولية.

(٨) يحب معرفة نتائج أدائه لتقييم قدراته وتطويرها نحو الأفضل.

التوافق النفسي

التوافق النفسي:

[أي مجموع العمليات التي يقوم بها الفرد للسيطرة على المطالب البيئية المفروضة عليه]. ويحدث التوافق النفسي إذا كانت الاحتياجات تتناسب مع الإمكانيات أو القدرات (الشخصية والبيولوجية النفسية). أي أن المطالب تساوي الإمكانيات.

مثل: المطالب الذاتية أو الشخصية – مطالب الأسرة – مطالب العمل – العلاقات الاجتماعية.

كارل روجرز: التوافق النفسي هو قدرة الشخص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته.

أي أن التوافق يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع حاجات الفرد وتلبية المطالب البيولوجية الاجتماعية. والتي يكون الفرد مطالباً بها.

فالتوافق عملية ديناميةي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ومن هنا نقول:

إذا استطاع الإنسان إحداث توازن بين احتياجاته أو مطالبه مع إمكانياته وقدراته أصبح يتمتع بالصحة النفسية ولديه توافق نفسى فى البيئة التى يعيش فيها.

أي: هي الحالة التي يصبح فيها الفرد متوافقاً شخصياً واجتماعياً وانفعالياً مع نفسه وبيئته. وبالتالي يكون متوافقاً نفسياً أو يتمتع بالصحة النفسية.

أي الشعور بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته.

واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة.

اتجاهات التوافق :

الاتجاه البيولوجي: هو المحافظة على مستوى الاتزان الداخلي للجسم لدى الفرد عن طريق تعلم مجموعة من الطرق والأساليب التي تعمل على تخفيض حدة القلق واضطراب الجسم عن الحد المعلوم.

الوسيلة: القيام ببعض الأنشطة للسيطرة على نوازعه من أجل الحصول على الثواب أو تجنب العقاب أو تحاشي الشعور بالألم.

مثال [الجوع – العطش – الأمراض ... الخ]

مسارات الاتجاه البيولوجي :

١- مسار لا شعوري ٢- مسار شعوري

١) المسار اللاشعوري تقوم به أجهز الجسم بشكل تلقائي لا دخل للإنسان فيه.

مثال: مواجهة الجسم للبرد يؤدي إلى حدوث القشعريرة التي تؤدي بدورها إلى قيام الشخص بالبحث عن الدفء أو ارتداء ملابس ثقيلة. كما أن الجسم يقوم بشكل مستقل بزيادة نسبة الادرينالين في الدم مما يؤدي إلى الاستعداد للمواجهة والتحدي أو الانسحاب أو الهروب.

٢) المسار الشعوري: يحاول فيه الإنسان إعادة التوافق إلى جسمه في حالة المرض عن طريق تناول الأدوية والعقاقير والفيتامينات.

كما قد يعمل على إعادة التوافق في حالة التعب عن طريق الحصول على قسط من الراحة، وفي حالة الجوع تناول الأطعمة...

التوافق: يرتبط بالجوانب الاجتماعية للإنسان أي ما يخص الإنسان دون الحيوان.

وهو محدد بالاعتبارات الاجتماعية والقيم السائدة كما هو محدد بالاعتبارات البيولوجية.

الاتجاه النفسي: وينظر إلى التوافق على أنه القدرة على النظر إلى النفس بشكل واقعي وموضوعي وتقبل نقاط القوة ونقاط الضعف على حد سواء، والعمل على تنمية قدرات الفرد واستعداداته إلى أقصى حد ممكن الوصول إليه أو تحقيقه.

الاتجاه الاجتماعي: وينظر إلى التوافق من خلال مظاهر السلوك الخارجي للفرد أو للجماعة ويشير هذا الاتجاه إلى أن الفرد عادة ما يلجأ إلى الانقياد للجماعة وإطاعة أوامرها لمقابلة متطلبات الحياة اليومية وتحقيق التوافق.

أبعاد التوافق :

التوافق النفسي: يهتم بالجانب الإنساني النفس اجتماعي.

التوافق الشخصي: إشباع الدوافع والحاجات الداخلية للفرد ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس.

التوافق الاجتماعي: ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم. والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية.

التوافق المهني: أي كيفية تحقيق الانسجام التام في عمل الفرد أياً كان عمل الفرد وكيفية تحقيق توافق الفرد مع طبيعة العمل الذي يقوم به، وكيف يعتبر هذا العمل من مكونات شخصيته، وليس مجرد عمل يقوم به، وهذا يتضمن الاستعداد علمياً أو تدريبياً وأيضاً البحث عن كل ما يعمل على زيادة الإنتاج و الشعور بالرضا والارتياح ونعنى هنا بالتوافق المهنى وتوافق قدرات الفرد مع متطلبات العمل الذى يقوم به.

بعض المفاهيم التي تتعلق بالتوافق :

التأقلم: يتضمن هذا المفهوم السعي من أجل التجانس الاجتماعي – يعني التأقلم الاجتماعي التغير في واحدة أو أكثر من أجزاء الصراع الاجتماعي. العمل بشكل يقلل من حدة الصراع أو يستبعده.

مثال: التوفيق إلى الحلول الوسط، الاستسلام، مراجعة مفهوم العلاقة التفاعلية وطبيعة الصراع.

مثال: الأيام الأولى أو الشهور الأولى من العمل والانتقال من حالة الفراغ وعدم تحمل المسئولية إلى مرحلة استثمار الوقت والقيام بالمسئولية أى كيفية المسايرة والتفاعل البيئية الجديدة.

التكيف: وهو يهتم بتكيف الفرد مع البيئة، أي هو يهتم بالجانب الفيزيقي. ويرتبط بالجوانب البيولوجية وخفض التوتر الناتج عن إثارتها دون النظر إلى النتائج – ويرتبط بالجوانب الحسية والجسمية عند الكائن الحي بصورة أكبر [البرد – الحر – الجوع – العطش – الجنس].

أسباب سوء التوافق :

لا شك أن سوء التوافق يحدث نتيجة لإحباط الدوافع وعجز الفرد عن إشباع حاجاته.

أساليب التوافق :

أ) الأساليب المباشرة ب) الأساليب غير المباشرة

أ) الأساليب المباشرة :

(١) الاستعداد لمواجهة التهديد أو الخطر (في السفر).

(٢) مهاجمة مصدر التهديد أو الخطر (المرض).

(٣) محاولة تحاشي مصدر التهديد أو الخطر (التدخين – سرعة ضربات القلب).

(٤) الاستسلام وعدم المبالاة.

ب) أساليب التوافق غير المباشرة :

هي مجموع العمليات النفسية اللاشعورية أو ما يسمى ميكانيزمات الدفاع.

وهي عبارة عن خليط من الحيل الدفاعية التي يخدع الإنسان بها نفسه عندما يواجه التهديد أو يشعر بالأخطار الخارجية.

رأي الباحثين :

(أ) أنها تتجه جميعاً إلى خفض حد القلق والتوتر.

(ب) أنها جميعاً تتضمن إنكار الحقيقة أو محاولة تشويهها.

(ج) أنها جميعاً تنبع من اللا شعور.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس : هى إحساس الشخص بقيمته بين من حوله فيتصرف بشكل تلقائى دون قلق أو خوف نتيجة للمهارات والخبرات التى اكتسبها من البيئة التى نشأ فيها فهى لا تولد مع الإنسان بل هي مكتسبة من البيئة المحيطة والتى تؤدى به إلى النجاح في أي عمل يرغب القيام به.

شروط الثقة بالنفس :

- القدرة على التعبير وإيصال المشاعر للآخرين.
- القدرة على التأثير في الآخرين والاعتماد على النفس.
- التميز عن الآخرين.
- القدرة على توظيف السمات والخصائص وحسن استغلالها (الاستغلال الأنسب).
- الاستفادة من الأخطاء (دروس مستفادة).
- التفاؤل: وجعل الأمور أفضل مما كانت عليه.
- القدرة على مواجهة المشكلات مهما كان حجمها، وعدم توقع الفشل وعدم الاستسلام له وامتلاك روح رياضية.
- القدرة على تحقيق المهام تحت أي ظروف.

كيفية إبراز الثقة بالنفس :

- التفكير بعقلانية (التركيز في اهتمامك على الآخرين وعلى ما يدور حولك).
- تنمية لغة الجسد التي تظهر وتنم عن الثقة بالنفس (إظهار الميل نحو الغير – الجلوس مسترخياً – الوقوف بشكل منتظم – البشاشة وعدم العبوس – الصوت الهادئ – الاتزان الانفعالي حتى في أقسى المواقف – عدم الاستثارة من الآخرين).
- الشعور بالسعادة والنشاط والإحساس بالخلو من الهموم.

مصادر اكتساب الثقة بالنفس :

- الوراثة والبيئة (الأسرة والعوامل الثقافية).
- الحالة الصحية الجيدة – الاستفادة من التجارب والخبرات السابقة.
- التعلم من الفشل والأخطاء (الدروس المستفادة).
- تقدير الذات وتطويرها وتنميتها.

كيفية تنمية الثقة بالنفس :

١) تهدئة الذهن (التأمل في قدراتك – حدد الوقت الكافي لانعكاس ذاكرتك وتوضيح أفكارك).

٢) حدد ملامح نمط شخصيتك.

٣) التعامل مع الإحساس بالخجل والوعي الذاتي.

٤) التعامل الإيجابي مع الآخرين.

٥) التغلب على مشاعر العصبية.

٦) التعامل مع الأزمات (التغلب على المشكلات والإحباطات والنكسات بروح الدعابة والمرح والتعبير عن شعورك وإراحة نفسك عند الضرورة – الحصول على قسط من الراحة).

كيفية بناء الثقة بالنفس :

- تقبل نفسك كما هي.
- تعلم أولوياتك.

- التعرف على نقاط القوة والضعف لديك.
- عظم أفعالك خاصة في المنافسات.
- اعط نفسك الاحترام الذي تستحقه.
- اعلم أنك لن تستطيع عمل كل شيء بنفسك (التعاون).
- الدقة والإتقان.
- حاول أن تكون أفضل مما أنت عليه الآن (كسر الأرقام).
- تحفيز الذات (الالتزام بالتغيير – التغلب على الخوف – تخيل تحقيق النجاح – رفع الروح المعنوية).
- اكتساب الدعم من الآخرين (البحث عن الأفراد الذين يساعدونك في تحقيق أهدافك).
- تنمية الثقة الحالية (اعترف بما حققته من نجاحات في الماضي – حاول أن تكون نقاط الضعف يمكن أن تكون قوة).

أسباب فقدان الثقة بالنفس :

- نقص التشجيع والمساندة.
- التردد والقلق والتوتر والخوف المرضي.
- التعرض للحظ السيء.
- اختيار أهداف خاطئة.

نتائج عدم الثقة بالنفس :

- الإحباط.
- عدم الإحساس بالأمان.
- العدوان العاطفي الجسدي.
- النقد اللاذع.
- الصدمات النفسية المفاجئة.
- الفشل فى أبسط الأمور.

أهم المهارات لاكتساب الثقة بالنفس

الحديث مع النفس هي كلماتك التي تكررها في داخلك.. دون أن يسمعها غيرك.

اجعلها كلمات إيجابية تكررها كل يوم..

كأن تقول: (أنا أستحق النجاح.. أنا سعيد – أنا متميز).

عندها يخزنها عقلك ومع الأيام تتعود على سلوكك وتجعل منه شخصا أكثر إيجابية وسعادة.

في دراسة أجرتها جامعة أمريكية عن التحدث مع الذات: توصلت إلى أن أكثر من ٨٠% مما نحدث به أنفسنا هو سلبي وضد مصلحتنا.. وأن هذه النسبة المرتفعة من الأحاديث السلبية تتسبب في أكثر من ٧٥% من الأمراض التي تصيبنا بما فيها أمراض الضغط والسكر والنوبات القلبية وغيرها من الأمراض السكوسوماتية (النفس جسمية).

والحديث مع النفس يأتي على ثلاثة أنواع :

النوع الأول:

الحديث السلبي حديث الفاشلين الذين لم يحققوا نجاحات تذكر.. حيث إنهم يكثرون من استخدام عبارات مثل: «لا أستطيع»، «لا أقدر»، «مستحيل».

النوع الثاني:

الحديث المصحوب بكلمة (... لكن ...).

هذا النوع لا يختلف عن النوع الأول.

إذ أن كلمة «لكن» تقف حائلاً بينه وبين الفعل أستطيع.. لكنني أخاف الفشل.

وقد ينجح متبع هذا النوع.. إذا وجد من يأخذ بيده ويبدد مخاوفه.

النوع الثالث:

الحديث الإيجابي حيث المبادرة وعدم التردد والفوز بفرصة النجاح.. فمجرد المحاولة بالنسبة له: متعة ونجاح. (أنا قوي.. أنا متميز.. أنا أستحق الفوز..).

خطواتك لحوار إيجابي :

يجب أن:

- تكون رسالتك إيجابية – محددة وتبدأ بكلمة أنا... (مثل: أنا قوي.. أنا سليم).
- تدل رسالتك على الوقت الحاضر.. مثال لا تقل «أنا سوف أكون متفائلاً» بل قل: «أنا متفائل».

- يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل ويبرمجها.
- تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً.
- ركز على إيجابياتك.
- عش مع إنجازاتك.
- ردد دائماً: أنا أقترب من أحلامي.. التوفيق حليفي.. بالتأكيد أستطيع إنجاز ذلك.. وتأكد بأنك: فريد بقدراتك، وطموحاتك، وبأحلامك وأفكارك.. جرب....

جرب.. وابدأ بتدريب نفسك على ذلك واملأ قاموسك بالكلمات الإيجابية..

اجعل من هذه المهارة.. هوايتك التي تمارسها صباح كل يوم.

فمفتاح قوة الإنسان التعامل السليم مع العقل الباطن.

وأن لا تتحدث مع نفسك بلغة النفي مثل كلمة «لن أيأس» فالعقل الباطن لا يقبل النفي. مثل الحاسب الآلي فلا يوجد في الكمبيوتر أوامر لا تحفظ أو لا تمسح.. هكذا العقل الباطن.

ومن أجمل الإيحاءات للعقل الباطن «في كل يوم وفي كل اتجاه أتقدم أكثر فأكثر».

فهي شاملة كل نواحي الحياة ويتقبلها العقل الباطن بسهولة.

الهبوط المفاجئ للاعب في المباراة
(انخفاض الدافعية)

الأسباب :

١) الثقة الزائدة عن الحد.

٢) عدم الانسجام بين اللاعبين.

٣) الاستهتار بالخصم.

٤) الاعتماد على نتيجة المباراة السابقة.

٥) التشتت وضعف التركيز.

٦) عدم الالتزام بتعليمات المدير الفني.

٧) التأثر بالجمهور.

٨) الإجهاد البدني قبل المباراة (عدم إدارة الوقت).

٩) التبرير غير المنطقي (شماعة الخطأ).

العلاج :

تبصير اللاعب بأخطائه أثناء الاستراحة أو في الزمن المستقطع ومحاولة تشجيعه وبث روح الحماس وتذكيره بإنجازاته.

المساندة النفسية للزميل داخل الملعب

(أثناء المباراة)

١) يضع اللاعب في اعتباره كسر الرقم السابق في النقاط وعقد العزم على ذلك.

٢) الاستعداد لنزول الملعب في أي لحظة حتى لو كنت احتياطياً.

٣) متابعة الزملاء في حالة الاحتياطي والتركيز في الملعب.

٤) في حالة الاختيار ونزول الملعب:

- التركيز الجيد – تذكر تعليمات المدير الفني.
- الاهتمام بدوري داخل الملعب.
- الابتسامة في وجه الزميل.
- الصرامة والجدية في وجه المنافس.

٥) في حالة الخطأ: عدم التركيز في الخطأ وأخذ الدروس المستفادة منه في استقبال الكرات اللاحقة مستقبلاً والتعاون مع الزملاء وعدم تكرار الخطأ.

٦) في حالة خطأ الزميل: عدم السخرية منه وعدم تأنيبه (إظهار المساندة والمؤازرة لتعويض الخسارة مع عدم اللوم خاصة في أثناء المباراة حتى لا تتعرض لنفس الموقف وستجد النقد اللاذع أشد مما تتوقع).

الاهتمام بالاسترخاء الذاتي ليلة المباراة والنوم مبكراً لأن النوم صيانة للجسم ويساعدك على الاستثمار والاستفادة من قدراتك البدنية بكفاءة عالية وتوظيفها أثناء المباراة.

الفصل الثانى

فن الاسترخاء

فن الاسترخاء

مقدمة :

ما المقصود باسترخاء الإنسان:

نسمع هذا المصطلح كثيراً، إلا أن القليلين منـا قد أمعنوا النظر في معناه..

عندما نتساءل عن الاسترخاء ، فغالبيتنا يفكر في الاسترخاء بعد العطلات أو بعد التقاعد، أو عند الانتهاء من عمل ما. أي عمل يسبب إجهاداً للفرد.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شيء يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شيء تؤجله لوقت لاحق. إن بإمكانك أن تسترخي في اللحظة والتو ، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة، وفي واقع الأمر ، **فإن الاسترخاء والإبداع** متلازمان .إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوي على أن تستجيب بشكل مختلف لمآسي الحياة . إن ذلك يأتي جزئيا من تذكير نفسك مرارا وتكرارا (بحب وصبر) بأن لك أن تختار الطريقة التي تستجيب بها لمجريات الأمور، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة ، فاتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء. .

الاسترخاء ليس هو التمارين الرياضية أي السويدية والتي تمارس بشكل عام مع الرياضيين فقط، ولكن هي بعيدة عن ذلك كما

يقولون بُعد السماء عن الأرض. وإن كانت هي مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر والقلق الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية، مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية، كما يؤدي إلى تطوير شخصيته وقبول الحياة بما فيها من اضطرابات وتوتر للأعصاب وقلق دائم ومستمر.

فالاسترخاء هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يُخضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية بتلقائية واللاإرادية بالسيطرة العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على انسجام الجسد مع النفس والعقل.

وهذا يتطلب من الشخص جهدا كبيرا، وإرادة جبارة، وحاجة ماسة لإخضاع أعصابه وانفعالاته ودوافعه وغيرها، وهذا ليس باليسير للنجاح.

وإذا نجح الشخص في هذا يجد نفسه أكثر سيطرة على عصبيته وانفعاله من ذي قبل. لأن الانفعالات أحد الأسباب الرئيسية غالبا للأمراض العضوية أو الجسدية، والجسد والعقل (الفكر) وحدتان متلازمتان مع بعضهما ولا يمكن انفصالهما.

إذن الاسترخاء يعتبر مدرسة عجيبة يعلمنا الصبر والسيطرة على النفس، ويتطلب التحرر من الشعور بالخصام والعداء تجاه أنفسنا والتحرر من التعقيد والتفوق على الغير، فهو الطريقة المثلى للمحافظة على التوازن بين جهازي الجسد والفكر.

وهي تمكن الإنسان من المحافظة على الصحة والحيوية والطاقة العالية غير القادرة على التعب، فهي تقوي المقاومة الفردية ضد الإعياء والتعب الجسدي.

مثال: عن التعب (فائدة الاسترخاء في مواجهة التعب والإرهاق).

عندما تعمل قشرة الدماغ فإنها تكف الانفعالات عن أحداث مفعولها العكسي.

وعندما يتعب دماغنا وتفكيرنا الطوعي (العادي) تنطلق الاضطرابات الانفعالية من عقالها وتفعل فعلها الهدام في الشخصية.ويمكن القول بأن الانفعالات أو التهيج يحدث عندما لا يوجد ما يُلجمه. ولكن من أين تأتي هذه الفرامل اللاجمة؟ إنها تأتي من قشر الدماغ الذي يملك القدرة على إيقاف الانفعالات أو التهيج المتواضع أساساً في ما تحت الشعور من المراكز الدماغية، ولهذا فإنه من الواضح بأن التهيج يحصل طالما تضطرب وظائف قشرة الدماغ.

ونحن نعلم أن الإنسان الذي يعمل قشر دماغه عملاً نظامياً يستطيع أن يوقف أعظم الآلام في أقل نشاط ممكن لدماغه. وبالتالي نقول بأن للدماغ سلطان على الجسد وبأن للاسترخاء دور فعال في انتظام عمل الدماغ.

وبالتالي فإن الإنسان كل متكامل، فإذا تقاعس أو حدث قصور لأي عضو من أعضائه عن القيام بوظيفته تداعت إلى الاضطرابات معه سائر أعضاء الجسم، وهنا من الممكن الدخول إلى الأمراض العصابية (النفسية) الناجمة عن إصابة الدماغ. وبذا يمكن القول بأن الاسترخاء هو طريق الوقاية من الاضطرابات النفسية لأنه يعمل على التوازن والانسجام بين العقل والجسد.

شروط الاسترخاء :

١) البعد عن العنف.

٢) الصدق.

٣) أن تكون قادراً على سرد الحوادث كما هي، وهذا يتطلب عدم الخوف وإزالة جميع الافتراءات والادعاءات.

٤) نظافة الجسد الداخلية والخارجية.

٥) الانعزال عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية لكي يستطيع السيطرة عليها وأن ينظر إلى الحياة باستقامة وعدل وبدون حزن وألم أو اعتداء وأن يعمل جهده ليتغلب على جهله.

الخلاصة :

إن دماغنا أو عقلنا يتحكم في جسدنا بكامله وهو مصدر شعورنا ومسراتنا وآلامنا ونجاحاتنا ومصائبنا. ولكن هذا العقل بالذات هو مصدر كثير من عللنا الجسدية، ويقدر ذلك بنسبة ٦٠% منها على الأقل - فالأمراض الناجمة عن القلق والخوف والعقد النفسية واليأس والغضب والانفعالات والكبت.. الخ هي أمراض لا حصر لها. فالسيطرة على الفكر إذن لا غنى عنها للسيطرة على الجسد.

التركيز يبدأ بالتدريج (ليس أقل من شهر) – التأمل والتركيز العميق – لا توسع فتحة عينيك – لا تجهد نفسك بالتحديق – ابق هادئاً ومسترخياً. حافظ على هدوء عقلك كلما أمكن.

الاسترخاء علم وفن :

الاسترخاء فن وعلم يحتاج لتدريب وفي كثير من الأحيان يحتاج لمتخصص للقيام به، وله خطوات عديدة، وهو يعمل على استعادة النشاط البدني والعقلي والتخلص من الإجهاد البدني والعقلي ويعمل على تدريب الجسم والعقل في مرحلة الوعي لتجديد عمليات نشاط الجسم مرة أخرى.

وهو وسيلة تحدث تغيرات فسيولوجية في الجسم والعقل تؤدي إلى حالة نقيضة للإجهاد.

ما هو التوقيت المناسب للاسترخاء؟

كل فرد يقرر التوقيت الذي يناسبه بعد ضغط الحياة اليومية – المواقف الضاغطة – بعد العمل اليومي.

ما هو الوقت الذي لا يجب الاسترخاء فيه: بعد تناول الطعام مباشرة.

أما من يتناول أدوية وفي حالة علاج دوائي: يجب استشارة طبية قبل البدء في برنامج الاسترخاء.

أهم التغيرات التي تحدث نتيجة الاسترخاء :

يزداد نشاط الجهاز العصبي الباراسمثباوى [الجزء الخاص بالحفاظ على الطاقة في الجهاز العصبي]:

- يقل نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي.
- تقل عملية التحول الغذائي في الجسم.

- ينتظم معدل نبض القلب.
- ينتظم ضغط الدم.
- ينتظم معدل التنفس.
- ينتظم استهلاك الجسم للأكسجين.
- ينتظم ضغط القلب للدم.
- يقل التوتر العضلي.
- تزيد مدة تجلط الدم.

هذه التغيرات الفسيولوجية يمكن أن تحدث عن طريق التدريب على الاسترخاء.

يعتبر الاسترخاء من أهم ضروريات اللاعب الرياضي لمواجهة ضغوط التدريبات والمنافسات والمشاكل الحياتية.

بل ولقد أصبح الاسترخاء من أهم طرق التغلب على مواجهة كل هذه الضغوط الحياتية ومن ركائز العلاج النفسي.

عندما يسيطر القلق والتوتر النفسي على الفرد أو اللاعب بسبب أعباء حياتية أو تدريبات شاقة أو ترقب دوره ومجهوده وأدائه في مباراة فتحدث بعض التغيرات الفسيولوجية ولذلك يشعر بالإرهاق – التعب – زيادة ضربات القلب – زيادة ضغط الدم... الخ.

ولكي نتجنب ذلك يجب **التدريب على برامج الاسترخاء** المختلفة التي تسمح بإزالة التوتر – القلق تدريجياً وتعيد للجسم توازنه الفسيولوجي والنفسي والجسدي.

فوائد الاسترخاء للاعب الرياضي :

يستجيب اللاعب الرياضي للاضطرابات الانفعالية بتغييرات وزيادة الأنشطة العضلية وتتركز بعض هذه التغييرات في الجبهة وتوترات في الرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين والعضلات الباسطة، وعضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري، وعندما يتعرض اللاعب لمنبهات انفعالية شديدة تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع.

ويلاحظ أن التوتر العضلي الشديد يضعف قدرة اللاعب على التوافق والنشاط والأداء والكفاءة العقلية.

فاللاعب في حالة التوتر والقلق تنهار مقاومته وقدرته على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي بسبب عجزه عن توظيف العضلات توظيفاً سليماً في الأداء المطلوب.

تغيير الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحياناً من أسباب آثاره كالاضطرابات الانفعالية (إدراك أن المواقف المهددة بصورة عقلية منطقية).

إذن الاسترخاء هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

الاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم :

لأن الإنسان لا يستطيع أن يكف عن إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضلي والحركي [عدم الاستقرار الحركي والعقلي المشحون بالأفكار].

إذا كان الاضطراب الانفعالي يؤدي إلى إثارة التوتر العضلي مما يجعل اللاعب مستفزاً للانفعال السريع.

ولذلك فالاسترخاء يؤدي إلى إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها مما يؤدي إلى التقليل من الانفعالأت المصاحبة لهذه التوترات.

أهمية الاسترخاء :

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي .

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي .. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي . وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل : درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطة في أصابع اليدين او القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق .. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء ، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها .. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر. .

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات .. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية اضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها .

وبالطبع فإن الاسترخاء **ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض** .. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

كلام الأطباء.. في الاسترخاء :

نعاني جميعاً من الإجهاد النفسي والتوتر نتيجة للضغوط اليومية، وفي محاولة لمعرفة أسرع وأنجح السبل الكفيلة بمنحنا الاسترخاء والراحة نستعرض فيما يلي آراء الأخصائيين والباحثين والمدربين البارزين الذين أجرت معهم مجلة «فيتسن» الأمريكية حواراً حول هذا الموضوع ملخصه الآتي:

١) **التأمل** فالجلوس في هدوء وغلق العيون واستحضار صور مبهجة وذكريات سعيدة له مفعول قوي في إبطاء ضربات القلب السريعة وخفض ضغط الدم مما يجعلك تشعر براحة أكبر من الاسترخاء. وفي هذا الشأن يقول بعض الباحثين إنه يمارس هذه الطريقة مرتين يومياً فهي تساعده على التركيز والتخلص من التوتر، كما أكدها مؤسس برنامج الطب التكاملي في مركز علوم الصحة التابع لجامعة أريزونا ومؤلف كتاب «الشعار التلقائي».

٢) **اليوجا**: للتخلص من الإجهاد والإرهاق ولمزيد من الطاقة حاول ممارسة اليوجا وستشعر بتحسن بعد مرور عشر دقائق فقط، كما ستشعر أن النشاط والحيوية قد دب في أوصالك. هذا ما أكدته الباحثة «سنيدي لي» في نيويورك مؤلفة كتاب «اليوجا» دليل للممارسة اليومية.

٣) **حمام عطري**: إن الاسترخاء في مغطس من الماء الدافئ بعد إضافة بضع قطرات من زيت عطري يعد أسهل وأفضل الطرق لإراحة الذهن والجسم والتخفيف من أمراض الحالات العصبية،والعلماء اليوم يؤكدون فوائده، وفي دراسات أجراها الباحثون في كلية الطب في جامعة ميامي الأمريكية أظهروا أن رائحة الزيت العطري تساعد على الشعور بالنعاس والاسترخاء وتحسن المزاج، وهو ما أكدته أخصائية العلاج بالأعشاب ومؤلفة كتاب «دليل العائلة» للعلاج بالأعشاب.

٤) **أشعة الشمس:** الخروج والتنزه تحت أشعة الشمس له فوائد كثيرة ويقول بعض الباحثين: إن الدراسات التي أجرتها أثناء علاج المصابات بالاكتئاب أظهرت أن التعرض لأشعة الشمس ثلث ساعة يومياً يحسن المزاج ويقلل من الرغبة في تناول المواد الكربوهيدراتية مما يساعد على ضبط عدد الوحدات الحرارية التي تتناولها يومياً، كذلك فإن الضوء الطبيعي يعزز من انسياب الدم في الدماغ فيجعلك تشعر بالراحة واليقظة في ذات الوقت.

كيف يعمل الاسترخاء :

الاسترخاء الحقيقي ليس مجرد التوقف عن العمل خلال المساء. عليك أخذ وقتك لإنجازه بطريقة صحيحة. والواقع أن الاسترخاء الفعلي يفضي إلى عدة فوائد في الصحة، وخصوصاً من حيث إزالة الجهد الذي يسبب عدداً من المشاكل الصحية، مثل: التهيجات الهضمية، مرض القلب، الألم، الربو، القلق، والغثيان.

والتنفس العميق هو طريقة لتخفيف الإجهاد، وهو أساسي للاسترخاء. والواقع أن تمارين التنفس تشكل جزءاً مهماً من العادات القديمة في اليوغا والتأمل. لذا، خصص بضعة دقائق كل يوم لإنجاز تمارين التنفس.

الاسترخاء في العمل :

من المهم إرخاء توتر العضلات خلال العمل، فيتحسن بذلك شعورك وأداؤك. خذ بضعة دقائق لإنجاز تمارين التمدد، مثل الوقوف

وتمديد الذراعين إلى السقف، ومن ثم تمديد الذراعين وراء الظهر، من المفيد أيضاً النهوض السير لبضعة دقائق.

علينا أن نعلم بأن الاسترخاء هو انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل واسترخاء الجسم وعضلاته من الشد والإجهاد الدائم، وبالتالي تأتي راحة النفس.

كيف نبدأ؟

لبدء تمرينات الاسترخاء علينا أولاً اختيار المكان والوقت واللبس المناسب.

تمدد على ظهرك بشكل مستقيم – يمكنك الجلوس، ولكن يفضل في أول تمرين أن تكون متمدداً، وتغمض عينك.

خذ نفساً عميقاً – شهيق – املأ به صدرك وعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم ابدأ في إخراجه – زفير – ببطء.. كرر ذلك لعدة مرات، مع التخيل بأن الهواء المستنشق هواء نقي ينظف رئتيك من الميكروبات والغبار الذي يخرج مع الزفير، أي أنك تقوم بعملية غسيل لرئتيك وصدرك.

اقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد – لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل من اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة عشر ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً، ثم اترك يدك تستلقي إلى جانبك لاحظ المشاعر الجميلة المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد

والأعلى، كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها، ولهذا استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي عشرين ثانية، ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل.. كرر ذلك مرتين أو ثلاث.

إعادة نفس الخطوات على اليد اليسرى.

شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف - لاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة عشر ثوان.. اترك رقبتك تسترخي وحدها ولمدة عشرين ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد.. أعد الشد والاسترخاء مرتين أو ثلاث مرات.

التركيز على عضلات الوجه والشعور بها وتبدأ بعضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط ودون جهد في حالة الاسترخاء، ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتان قليلاً دون جهد لأنهما مسترخيتان وتنفتح قليلاً بسبب ثقلهما والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

ماذا بعد الاسترخاء؟

بعد الاسترخاء لعشرين ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً ولمدة عشرين ثانية وعضلات الوجه مهمة جداً في

معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة، حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أزدت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

انتقل الآن إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر مرات، ثم تتركه يسترخي عشرين ثانية.. تنفس خلال هذه الفترة بنفس الطريقة التي بدأنا بها بأن تملأ الرئة وتخرج النفس ببطء.

ركز الآن على القدمين.. معاً شد أصابع القدمين زاوية قائمة وافردهما كزاوية مستقيمة مع الشعور بشد وإرخاء عضلة الساق كرر ذلك خمس مرات، ثم شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين. لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح عشرين ثانية.. أعد ذلك خمس مرات.

أعد تمرين التنفس السابق ثلاث مرات، ثم ابدأ في التنفس بشكل طبيعي.. تخيل نفسك في مكان تحبه كشاطيء بحر أو حديقة خضراء مليئة بالزهور والأشجار وتأمل ما بها بكل دقة وتمتع بهذا الجو الجميل واترك جسدك يسترخي إلى أن تشعر بالهدوء والاسترخاء التام.

الهدف من تمارين الاسترخاء:

إن هدف الاسترخاء الوصول إلى الاطمئنان النفسي من خلال التحكم في الأعصاب وإزالة القلق والتوتر.

أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة يجب تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها.

إذا لم يستطع اللاعب التغلب على الضغوط المختلفة (حياتية – في الملعب – في البيت – في النادي ... الخ).

يسيطر عليه التوتر النفسي فعندئذ لا يستطيع أن يفكر / يلعب بشكل سليم وحينئذ يصبح رد فعله غير طبيعي والذي ينعكس على صحته النفسية والجسمية.

يؤدي التعرض المستمر والمتزايد للتوتر إلى حدوث بعض الاضطرابات في الجهاز الهضمي/ اضطرابات نفسية لكل الاكتئاب/ فقدان الرغبة في العمل وذلك نتيجة زيادة إفراز بعض الهرمونات والتي قد تؤدي إلى نقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية مثل (القلب – المخ) وحدوث جلطة.

ونستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يساعد على التخلص من التوتر.

إعادة برمجة اللاعب الرياضي من خلال إعادة تأهيل الأجهزة للأداء الصحيح من جديد بعد الاضطرابات المختلفة من أعباء النشاط الرياضي نتيجة التدريبات أو الضغوط المختلفة.

كما يعتبر الاسترخاء أحد طرق العلاج النفسي للتوتر والقلق وحدوث الطمأنينة.

إذن يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء اكتساب إدراك حسي وهذا لا يكون سهلا في معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها في مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الإحساسات أكثر وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر، ويجب على الموقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز التمارين على نحو جسدي بسهولة، وأسلوب فاتر بطيء، بحيث يبقى العقل منتبها تماما .

العلاج بالاسترخاء

بدأ العلاج باستخدام أسلوب الاسترخاء في العلاج النفسي منذ أن قدم العالم الأمريكي الشهير «**جوزيف وولب**» العديد من الأبحاث في استخدامه لذلك الأسلوب بنجاح في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وعلى رأسها القلق النفسي. فتوتر عضلات الجسم يعتبر استجابة قديمة عند الإنسان.. بحيث يمكن أن نطلق عليها اسم «الاستجابة الأثرية» – إذا صحت التسمية – فهي كالأعضاء الأثرية التي لم تعد ذات وظيفة حيوية في العصر الحالي.

فقد كانت هذه الاستجابة ضرورية في الحفاظ على الجنس البشرى في العصور السابقة حيث كانت الأخطار التي تهدد حياة الإنسان ممثلة في الوحوش والحيوانات المفترسة تتطلب القوة العضلية سواء للدفاع عن النفس والقتال.. أو للهروب والفرار. ولكن هذه الاستجابات الممثلة في التوتر العضلي والتغييرات الفيسولوجية المصاحبة له والتي تهيئ الجسم للقتال.. استمرت تلك الاستجابات كرد فعل سريع عند الشعور بالانفعال أو الخوف أو القلق.. ولكنها أصبحت بلا وظيفة في عصرنا الحالي.. بل أنها تعيق التفكير الموضوعي وتسبب المزيد من الاضطراب الفكري والوجداني.

وقد لوحظ أن هناك اختلافات فردية في مدى قابلية العضلات للانقباض فقد وجد أن عضلات الرقبة تتوتر أكثر من غيرها من عضلات الجسم عن البعض بينما تتوتر عضلات الجهاز الهضمي عن البعض الآخر.. وهكذا.

ولكن وجد أن توتر العضلات الإرادية (مثل عضلات الجبهة أو عضلات الرقبة أو عضلات الظهر.. وخلافه) يحدث بصورة أكثر وضوحا عن توتر عضلات الأعضاء الداخلية والأحشاء.

ولقد أثبتت الأبحاث بشكل قاطع وجود علاقة بين شدة التوتر النفسي وزيادة التوتر العضلي.

ويمكن أن يحدث التوتر العضلي بصورة مستمرة أو على شكل نبضات أو انقباضات مثل الحركة اللاإرادية التي تحدث لعضلات الوجه أو مثل رعشة اليدين وقضم الأظافر ورمش جفن العين.. أو فرك اليدين وهز الركبتين وخلافه.

ولكن السؤال هو :

ما هي فوائد الاسترخاء؟ وفى أي الحالات يفيد استخدامه؟

نستطيع أن نقول إجمالاً أن المران على الاسترخاء هو **تنمية لقوة التحكم في الذات والتخلص السريع من الانفعالات والقلق النفسي**.. بحيث يمكن للفرد أن يستعمله عن الشعور بالتوتر العصبي أو القلق أو الخوف.. وقبل حضور اجتماع هام أو قبل دخول الامتحان كذلك قبل مواجهة موقف يحتاج إلى الثبات والهدوء.

كما يمكن استخدامه مع أسلوب التطمين التدريجي لمواجهة المواقف المسببة للقلق والتوتر عموما.

أيضاً.. يمكن استخدامه في **علاج حالات الضعف الجنسي** حيث يؤدى القلق والانفعال والخوف من الفشل إلى عدم الانتصاب أو إلى القذف السريع، وهنا يتم التركيز على استرخاء الجزء الأسفل من الجسم

خاصة عضلات الفخذين والحوض والظهر. ويستخدم أسلوب الاسترخاء أيضا في علاج حالات تشنجات الأمعاء والأحشاء الداخلية وفى حالات الصداع النصفي وخفقان القلب والقولون العصبي والأرق.

كما يؤدى الاسترخاء دورا هاما في تغيير الأفكار الهدامة وفهم طبيعة القلق وبث الثقة في النفس خاصة عندما يبدأ الفرد في الشعور بتزايد قدراته على التحكم في انفعالاته من خلال تمرينات الاسترخاء

الاسترخاء والتحكم فى الانفعالات

أولاً.. يجب أن تعلم انك تتعلم الآن خبرة جديدة تمكنك فوراً من التخلص من القلق والتوتر النفسي إذا استطعت إجادتها. الاسترخاء هو إيقاف كامل ومؤقت لتوتر عضلات الجسم.. فالعضلات تكون في حالة من التوتر البسيط حتى أثناء النوم أو الراحة.. وهذا التوتر والانقباضات البسيطة يمكن ملاحظتها في حالات القلق والاضطرابات الانفعالية.. وهذا التوتر هو شرارة توهج وإثارة مراكز الانفعال.

وما سنذكره الآن هو نموذج لتدريب كامل على الاسترخاء.. ولكن يجب أن تعلم انك يمكن أن تمارس الاسترخاء لجزء من عضلات الجسم.. ولدقائق معدودة.. وفى أي مكان قبل أو عقب التعرض لموقف قلق أو مزعج.

وإن التدريب والوصول إلى مستوى جيد من التحكم في الانفعالات عن طريق الاسترخاء يتطلب التركيز في ممارسة التمرينات كما يتطلب الانتظام اليومي في التدريب لمدة ثلث ساعة أو أكثر .. ولمدة أسبوع أو أكثر.

أيضاً كلما ازدادت قدرة الفرد على إرخاء عضلاته حتى درجة الشعور بالتنميل أو بفقدان الإحساس بالعضلات أو بجزء من الجسم.. كلما زاد ذلك كلما ازداد التأثير المضاد للقلق وبالتالي تكون النتائج أفضل وأكثر ايجابية.

كما يمكن أن يستعين الفرد بتسجيل خطوات الاسترخاء والعبارات التي يقولها لنفسه (الإيحاء الذاتي) لتساعده على التركيز الذهني وعلى طرد أي أفكار أخرى.. كما يمكنه أن يسجل تلك العبارات بصوت هادئ عميق على شريط كاسيت واستعماله أثناء تدريبات الاسترخاء.

ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية والإنفعالية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعي. فعندما نسترخي ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق في نوم أو غيبوبة، وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلينا أن لا نفكر بأننا نستغرق في غيبوبة عميقة لكي تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعي. فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإيحاءات حتى لو لم نكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة، والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن في أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح.

لماذا يستجيب بعض الأفراد للاستثارة الانفعالية بتوترات عضلية عامة (في الجسم كله)؟

بينما يستجيب البعض الآخر بالصداع / آلام الظهر / أي نمط عضوي (فروق فردية – أنماط شخصية... الخ).

إعداد اللاعب وتهيئته لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي :

(١) يجب على اللاعب معرفة أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة يكون قد تعلمها في حياته.

(٢) قد يشعر اللاعب ببعض المشاعر الغريبة مثل (التنميل في أصابع اليد – إحساس أقرب للسقوط) ولكن ذلك دليل على أن عضلات الجسم بدأت تتراخى.

(٣) يجب على اللاعب أن تكون أفكاره كلها مركزة في عملية الاسترخاء للمساعدة على تعميق الإحساس به ولذلك حاول (أن تتخيل بعض اللحظات في حياتك التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة وفياضة).

(٤) لا تقلق إذا انتابك الشعور بفقد القدرة على ضبط الذات.

(٥) قاعدة عامة: يجب المحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء خاصة تغميض العينين لمنع المشتقات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام.

(٦) من المفضل عدم تجول العقل في تخيلات بعيدة.

الخلاصة :

جميع اللاعبين يستجيبوا للاضطرابات الانفعالية والقلق بتغيرات وزيادة في توترات عضلات الجسم مما يؤدي إلى ضعف قدرة اللاعب على المقاومة/ الاستمرار الكفء في نشاطه الجسمي والعقلي، بل ويجعله أكثر استهدافاً لمزيد من الانفعال والاضطراب والخوف والسلبية.

تشيع حالات التوتر العضلي بين اللاعبين ويصطحب كل اضطراب انفعالي بتوتر نوعي في بعض عضلات الجسم.

فالقلق يصطحب بتوتر في عضلات الرأس (الصداع)، والإحساس بالذنب بتوتر في عضلات الظهر (كآلام الظهر)... الخ.

ويستجيب اللاعب بتوترات عضلية عامة قد تشمل الجسم كله.

والتدريب على الاسترخاء يساعد في السيطرة على التوترات العضلية وتحقيق الاسترخاء العضلي.

ونجاح اللاعب في تعلم الاسترخاء العضلي يؤدي إلى تغيير في الشخصية وتزيد من الكفاءة والنضج في مواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية/ النفسية/ الجنسية.

لماذا نسترخي؟

إذا مارس اللاعب الرياضي الاسترخاء بشكل منتظم تستقر حالته النفسية والفسيولوجية وتزيد الكفاءة العامة أو الصحة العامة ويمكن السيطرة على أدائه مما يساعد على الآتي:

(١) زيادة التركيز والقدرة على معالجة المشكلات.

(٢) زيادة مستوى الطاقة الجسدية.

(٣) علاج الأرق والتوتر وتقليل تقلص المرئ والتهاب القولون.

الأوضاع الأساسية للاسترخاء :

١) الجلوس على مقعد ذي مسندين وظهر عال :

- اجعل الرأس والأطراف والظهر والفخذين مستندين إلى الكرسي. ضع يديك على يدي المقعد أو على حجرك.
- الرجلين مفرودتين والقدمين مستويين على الأرض.

٢) الاستلقاء على الظهر :

استلق على ظهرك (يمكن استخدام وسادة) – يديك مستقرتين على جانبيك – الرجلين مفرودتين بانسياب بعيداً عن بعضهما.

تمرين الزفير :

(١) أغمض عينيك.

(٢) قم بعمل (شهيق وزفير) خمسة مرات.

(٣) راقب الهواء حالة دخوله وخروجه من أنفك.

(٤) حاول الإحساس بالاسترخاء – إذا لم تحس بالاسترخاء كرر ما سبق.

تمرين استرخاء الأعضاء :

(١) ركز الانتباه على عضو من الجسم [أغمض عينيك] (منطقة بطن الساق – منطقة الفخذ – الأرداف – عظم الفخذ – منطقة الجذع – الأيدي).

(٢) شهيق ثم زفير.

(٣) أثناء الزفير استشعر إحساس استرخاء (كرر ذلك ٤ مرات).

(٤) بمجرد الإحساس بالاسترخاء في العضو انتقل إلى عضو آخر.

(٥) بعد نهاية التمرين خذ نفساً عميقاً وافتح عينيك.

الاسترخاء العاجل [٥-٦٠ث]

١) تنفس الاسترخاء:

خذ نفساً عميقاً.. وأثناء النفس اجعل الجسم يسترخي وينساب ويصبح ثقيلاً.

٢) تنفس الاستجابة :

خذ نفساً آخر، أثناء إخراج الزفير استجب.

٣) طريقة التنفس العميق:

خذ نفساً عميقاً ثم امسك النفس لمدة خمس ثوان. وأثناء الزفير إستشعر بجسمك وهو ينساب ويصبح ثقيلاً مسترخياً.

٤) طريقة التمدد:

- افرد الجسم حتى يحدث توتر في العضلات ثم استرخ أثناء الزفير.
- خذ نفساً عميقاً وافرد جسمك محدثاً شداً عضلياً في منطقة الأيدي ومنطقة الصدر.
- أثناء الزفير خلص الجسد من التوتر.

- تنفس بشكل طبيعي.
- أثناء الزفير تأكد من وجود آثار للتوتر في الجسم في هذه الحالة اجعلها تخرج مع الزفير.

٥) طريقة استرخاء الجسم بسرعة [على التوالي أثناء أخذ النفس ٤ مرات بشكل طبيعي خلال ٥-٠٤ث]:

- أغمض عينيك.
- شهيق ثم زفير.
- اجعل الفك يسترخي (ينساب ويصبح ثقيلا مرتخيا).
- اجعل نفس الشيء مع الأكتاف حتى تسترخي.
- اجعل اليد والذراعين تسترخي.
- اجعل الأرجل تسترخي.

كيف تتخلص من الأفكار السلبية :

حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنيا، قد يكون عقلك مشحوناً بالأفكار. ويمكنك أن تتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها باتباع ما يلي:

- تخيل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقياً أو خيالياً، في الطبيعة أو في غرفتك.
- غيِر الظروف المحيطة بالطريقة التي تتراءى لك، حتى تصل إلى أفضل الظروف الممكنة وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمع بأذنيك، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.

- احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق.
- واحتفظ بالهدوء الذي تجلبه إليك لفترة أطول.
- إذا تزاحمت عليك الأفكار لا تتعارك معها، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التي تأتيك أثناء تخيلك لمكانك الخاص.
- عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية.
- قد تكون بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية.
- وفي كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك، وستكون مدفوعاً لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله في ظروف أخرى.

فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك.. فابدأ من الآن:

- داوم على الاسترخاء.
- ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشاكل لفترة كل يوم.
- خذ أجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعر بازدحام المشاكل.
- استخدم خيالك وتصور أفكاراً سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.

- جدد أي شيء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.
- غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد.

كيف تستعيد التركيز :

اعتادت الأفكار الإبداعية أن تراود الناس عندما يكونون بمفردهم، وحتى عندما كانوا في أماكن مزدحمة كالمطارات كانت تأتيهم عندما لا يزعجهم أحد فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئاً سيزعجه، فحتى إن كنت بمفردك في مكتبك بعملك فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعياً ومنتبهاً.

ولكي تدخل إلى التركيز الداخلي المبدع :

- ابتعد عن العالم الواقعي الموجود وادخل عالم الإبداع الخاص بك.
- غير عاداتك بما يمنحك وقتاً تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيراً.
- رق عالم الإحساس الداخلي الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التي يقدمها لك وتثق بها.

عندما ترهقك كثرة المعلومات :

- امش بعيداً.
- أغلق الملفات.
- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف.
- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد، ثم انظر إلى الأمور نظرة جديدة.
- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق خاصة بالمشكلة أو الموقف.

عندما تعاني نقص المعلومات :

- أدر في ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه ثم أخرج المشكلة من ذهنك.
- كن حساساً للإلهام، فقد تحصل على معلمات أكثر بسهولة.
- فكر في شخص يمكن أن يساعدك.
- اسأل نفسك عن المعلومات التي تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها.
- ثم اسأل نفسك عن التغير الذي يمكن أن يحدث في وجهة نظرك أو قرارك، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة.

كيف تتعامل مع الأزمات :

- ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات.
- بعد استعراض أوجه المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت.
- فكر في أي شيء جيد في حياتك حتى تضع الموقف الحالي في إطاره الصحيح.
- إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها وإذا لم يكن هناك أي حل منطقي فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك، وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن في هذه الظروف.

الاسترخاء أسلوب حياة :

(تمرين التليفون) :

- يمكن ممارسة الاسترخاء أثناء التحدث في الهاتف.

- الوقوف في وضع استقامة في مواجهة منضدة أو مكتب يوضع عليه تليفون.
- رفع إحدى الرجلين لأعلى وتثبت أصابع الرجل على المنضدة، أما الكعب فلا حيث يكون حراً بعيداً عن المنضدة (المكتب).
- أما الرجل الأخرى فتظل ثابتة على الأرض في وضع استقامة.
- التقاط سماعة التليفون بالذراع المعاكس للرجل المرفوعة فوق المنضدة عند التحدث في التليفون.
- البقاء على هذا الوضع أثناء التحدث في التليفون.
- العودة للوضع الأصلي بعد الانتهاء حيث يكون بذلك قد استرخت عضلات الجسم عامة وعضلات الأرجل بوجه خاص.

الانتباه

الانتباه : هو عملية تركيز الشعور فى شيء مثير سواء أكان هذا المثير حسيًا أو معنويًا .

تركيز الانتباه

يرى بعض الباحثين وجود ارتباط وثيق بين زمن تركيز الانتباه قبيل التصويب (بالثانية) ودقة التصويب. وهذا يعود إلى طول فترة التهيئة النفسية والاستعداد لأداء التصويب الذي يهيء اللاعب للتكيف المناسب لأداء فعل التصويب. وكلما كان التركيز كافياً كانت دقة التصويب جيدة. لأن القصور في التركيز لا يساعدنا على تكوين حالة من التهيؤ التام لأداء التصويب. فإذا لم يكن اللاعب لديه تركيز في كل ما يجري أمامه داخل الملعب فإن التصويب لا يتحقق بالشكل الأمثل. حيث إن تركيز الانتباه شيء ضروري من أجل تحقيق أعلى مستوى للأداء والقدرة.

ولذلك فإن الوقت الذي يعطى للاعب قبيل الأداء يساعده في تحقيق أعلى مستوى من الاستعداد التعبوي ويطلق على هذه الحالة (الاستعداد التعبوي الحركي) لأنها تشمل تعبئة جميع القوى المتوافرة عند اللاعب لإتمام الأداء بشكل أفضل.

أنواع الانتباه

١- **الانتباه القسرى :** وفيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى صوت طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو ألم مفاجئ فى الجسم.

٢- **الانتباه التلقائى :** وهو انتباه الفرد إلى شئ يهتم به ويميل إليه ولايبذل جهدًا فى سبيلة.

٣- **الانتباه الإرادي:** وهو الانتباه الذى تقيضى من الشخص بذل جهد مثل الاستماع إلى محاضرة أو إلى حديث ممل لضرورة الموقف .

عوامل تشتت الانتباه:

يشكو كثير من الناس من تشتت انتباهم أثناء العمل أو المذاكرة أو التدريب ويرجع هذا إلى عدة عوامل تساعد على تشتت الانتباه وهى :

١- العوامل الجسمية : مثل التعب والارهاق وعدم الحصول على قدر كافى من النوم .

٢- العوامل النفسية : عدم ميل الطالب إلى المادة الدراسية أو عدم ميل اللعب للتدريب والانشغال بأمور أخرى أو الشعور بمشاعر أليمة مثل القلق أو الاضطهاد .

٣- العوامل الاجتماعية : مثل وجود مشكلات فى الأسرة أو المجتمع أو حدوث نزاعات بين الوالدين أو مشكلات مالية واقتصادية .

٤- العوامل الفيزيقية : مثل عدم كفاية الاضاءة أو التهوية أو زيادة الرطوبة أو ارتفاع درجة الحرارة أو وجود ضوضاء وأصوات عالية .

عوامل جذب الانتباه:

يوجد بعض العوامل التى تجعل الفرد ينجذب لمثيرات دون الأخرى وتنقسم إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية :

١- شدة المنبة : كالأضواء الزاهية والأصوات العالية والروائح النفاذة أجذب للإنتباه من الأضواء الخافتة والأصوات والروائح الضعيفة .

٢- تكرار المنبه : يؤدى التكرار إلى جذب الانتباه ولكن الرتيب على وتيره واحدة لايلفت الانتباه .

٣- تغير المنبة : إنقطاع المنبة أو تغيره فى الشدة يجذب الانتباه وكلما كان التغير مفاجئًا زاد أثره .

٤- التباين : كل شئ يختلف إختلافا كبيرًا مثل وجود نقطة بيضاء وسط نقط سوداء .

٥- حركة المنبة : المنبة المتحرك أجذب للانتباه من المنبة الساكن ويلاحظ أن بعض الحيوانات تلجأ إلى تحريك ذيولها عند القتال لتشتيت إنتباة عدوها .

٦- موضع المنبة : إذا كان فى موضع بارز مثل إعلان فى النصف الأعلى من جريدة أدفى صدارة مبنى المؤسسة أو الوزارة أن هيئة ، أو فى الشوارع الرئيسية أو مزود بأضاءة مبهرة أو متحركة .

الاسترخاء والتركيز:

ولعل السر في الاسترخاء هو تنمية مهارات التركيز والتغلب على فقدان الذاكرة، وأفضل وقت للتركيز هي تلك الأوقات التي تلي قراءتك لموضوع أو كتاب مفيد وملهم، لأنك في ذلك الوقت تكون في حالة عقلية وروحية عالية في ذلك الوضع المرغوب، في ذلك الوقت تكون مستعدا للتركيز العميق.

إذا كنت بداخل غرفتك تأكد قبل كل شيء أن نوافذها مفتوحة، وأن هواءها متجدد ثم استلق على الفراش دون وضع وسادة تحت رأسك، تأكد أن جميع عضلاتك في حالة استرخاء ثم تنفس ببطء حتى تملأ رئتيك بالهواء المتجدد والمنعش، ابق على هذا الوضع أطول فترة مكنة دون أن تجهد نفسك ثم أخرج الهواء من رئتيك ببطء وبطريقة إيقاعية منتظمة، ابق في هذا الوضع لمدة خمس دقائق حتى يسري التنفس خلال بدنك وهو الأمر الذي سيطهرك ويجدد كل خلية من خلايا جسدك.

الآن أنت تشعر بالاسترخاء وعليك ألا تسمح لأي مخاوف أو شكوك تراودك، وستجد أنك في وقت غير طويل قد أصبحت سيدا للتركيز، وستجد أن هذه الممارسة ذات قيمة لك وأنت ستتعلم بسرعة كيف تحقق أي شيء تأخذ على عاتقك تحقيقه.

هناك بعض التمارين التى تساعدك على تقوية الذاكرة وتحسين قدراتك، وخاصة إذا كنت تعاني من النسيان، ويشير الخبراء إلى أن النسيان ليس عدوا للذاكرة، بل هو قانون من قوانينها، قد تكون تعاني

من النسيان نتيجة الفوضى بذاكرتك، إثر دخول معلومات كثيرة إليها حيث يجعل العقل يستبعد غير المرغوب فيه، ويركز على المرغوب، فقط.

أهم تمارين تقوية الذاكرة

١- تمرين الساعة :

يساعد هذا التمرين على الانتقال بين المهام بدون فقدان التركيز، على أن تراعي:

- يجب أن تكون الساعة بالعقارب، ومن الأفضل أن تكون على الحائط.
- خذ نفساً عميقاً، كرره حتى تشعر بالاسترخاء.
- تابع عقرب الثواني لمدة دقيقة واحدة، ولكن إذا فكرت في شيء آخر، أعد التمرين حتى تصل إلى دقيقة كاملة.
- تمرن على هذه الدقيقة يومياً لعدة أيام.
- ارفع هذه المدة إلى دقيقتين، ثم أعد ذلك إلى ٣ دقائق.. حتى تصل إلى ١٠ دقائق.

٢- تمرين وضع الجلوس :

هذا التمرين ليس سهلاً لأنه سيتطلب منك تركيز تفكيرك في وضع الجلوس ساكناً.

- اجلس على كرسي مريح، ولاحظ كم من الوقت تستطيع أن تظل ثابتاً في جلستك.
- احرص على عدم القيام بأي حركة عضلية إرادية أو غير

إرادية، ومع الممارسة ستجد أنه بوسعك الجلوس ساكناً لمدة خمسة عشر دقيقة، ويفضل أن تجلس في البداية في وضع الاسترخاء لمدة خمس دقائق، وبعد أن تستطيع البقاء ساكناً لمدة ٥ دقائق ثم قم بزيادة الوقت إلى عشر دقائق ثم إلى خمسة عشر دقيقة.

- لا تجهد نفسك أو ترغمها على البقاء ساكناً فلابد أن تكون مسترخياً تمام الاسترخاء.

٣- تمرين الكوب الزجاجي :

- احضر كوباً زجاجياً واملأه بالماء واحمله بأصابعك، ومد ذراعك للأمام وثبت نظرك على الكوب، وحاول تثبيت ذراعك حتى لا يكون هناك أي حركة ملحوظة في الماء.
- افعل ذلك لمدة دقيقة واحدة ثم قم بزيادة المدة إلى خمس دقائق ومع الذراعين بالتناوب.

٤- تمرين يخلصك من العادات السيئة :

عند استعادة تركيزك بصورة صحيحة، يمكنك الآن التخلص من عاداتك السيئة كل ما عليك هو توجيه النصيحة لنفسك باستخدام قوة الإقرارات، حيث يمكنك أن ترى نفسك كما يراك الآخرون.

- قم بإغلاق عينيك وتخيل أن ذاتك الحقيقية واقفة أمامك.
- قل لنفسك مثلاً: أنت لست ضعيفاً ويمكنك التوقف عن تلك العادة لو أردت ذلك، هذه العادة سيئة وسوف تقلع عنها، كل ما عليك هو أن تتخيل نفسك شخصاً غريباً يقدم إليك هذه النصيحة.

بعد ذلك ستفقد تلك العادة قوتها وتتحرر من أسرها.

٥- استدع معلوماتك بالغذاء :

لا تعتمد فقط على التدريبات كي تعيد ذاكرتك وتقويها، حيث يلعب الغذاء دوراً فعالاً في العلاج واستعادة التركيز، ويشير بعض الباحثين في مجال التغذية إلى أن هناك فرق بين مرض الزهايمر الذي يصيب كبار السن، وبين النسيان الذي يصيب الشباب المصاحب بقلة التركيز، لذا يمكننا تحاشي أعراض قلة التركيز من خلال الغذاء لاستدعاء المعلومات بشكل صحيح وتقوية وظائف المخ.

وتؤثر العادات الغذائية الخاطئة بالسلب على الذاكرة كالمقليات والدهون، لأن المخ كأي عضو من أعضاء الجسم يحتاج لاندفاع وتدفق الدم من أجل منحه الأكسجين بكمية كافية لأداء وظيفته بشكل طبيعي، ويساعد الغذاء على عمل المخ بشكل جيد ووصول الدم بطريقة سليمة، وبالرغم من أن المخ عضو صغير نسبياً بالنسبة للجسم، إلا أنه يأخذ حوالي ٢٠% من الجلوكوز الذي يحصل عليه الجسم كطاقة، و ٢٠% من الأكسجين للحفاظ على الشرايين،وعند القصور في أحد هذه العناصر تتأثر وظيفة المخ.

وعن الأغذية التي يحتاجها الجسم تقول إحدى الباحثات: إن دهنيات «أوميجا ٣» ما يحتاجه المخ على وجه التحديد ومتوافر في أسماك المياه الباردة كالتونة والسلمون والسردين والماكريل، التي تساعد على سيولة الدم وتحافظ على الشرايين من الداخل، ولا داعي للدهنيات الأخرى كالزبدة والسمن والقشدة، لأن تناول هذه النوعية من

الدهون والمقليات تترسب على الشرايين وتتسبب في مرض «تصلب الشرايين»، ومع الوقت تفقد الشرايين مرونتها ولا يصل الدم للمخ بكمية سليمة، فيبدأ الذهن في التشتت وتقل القدرة على التركيز.

أيضاً يحتاج المخ إلى مضادات الأكسدة للحفاظ على الصحة وكنوع من الوقاية للحفاظ على الذاكرة على المدى البعيد، ولبناء الجسم بطريقة سليمة، وتتوافر في الخضروات والفواكه الملونة كالفلفل والبرتقال الغني بفيتامين سي والمكسرات لاحتوائها على فيتامين(E) والخضروات الورقية بكل أشكالها مليئة بالسلينيوم والزنك، لذا ننصح بضرورة تناول الأسماك مرتين أسبوعياً وتحاشي الأطعمة التي بها دهون خاطئة.

التركيز عند الطلبة :

ومن أكثر الأمور الشائعة بين الطلبة هي حالات تشتت الذهن والتي تكون نتيجة الإصابة بالأنيميا «فقر الدم» الأمر الذي يسبب عدم التركيز أثناء المذاكرة، في هذه الحالة ننصح بتناول كميات كافية من الحديد ليتمكن المخ من العمل بصورة جيدة ويصل له الأكسجين بصورة طبيعية، كما يحتاج الطلبة إلى النوم بشكل جيد، مع المذاكرة في جو جيد التهوية، والتقليل من كميات القهوة والكافيين التي تجعل الإنسان متوتراً بعكس السائد أنها تساعد على التركيز وزيادة النشاط العقلي وتوفير بيئة نقية خالية من المشاكل النفسية خاصة المشكلات الأسرية أو الوالدية والتى تنعكس آثارها السلبية على التركيز عند الأبناء (الطلبة) أثناء المذاكرة أو أثناء التحصيل الدراسى داخل غرفة الصف بالمؤسسة التعليمية التى يتلقون فيها موادهم الدراسية.

علاج مشكلة قلة التركيز

بناء القدرة على التركيز الذهني أو العقلي يتطلب تمارين هادئة وطويلة ولكن هذا التمرين صارم ودقيق كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد وفي أي موضوع أيضا.

بعض الوسائل المساعدة :

١) رتب مكان عملك ترتيباً جيداً واستبعد كل ما يشتت انتباهك ويشتت فكرك ويشغل عقلك.

٢) عود نفسك أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط وانس أو تناسى كل ما عداه. قال رسول الله (ﷺ) : «من أصبح آمناً في سربه، معافى في بدنه جمع له قوت يومه وليلته فكأنما جمعت له الدنيا بحذافيرها».

٣) إذا كنت تشعر بالإجهاد توقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في مكان جيد التهوية.

٤) إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.

٥) إعط نفسك قدراً كافياً من الراحة قبل البدء في التفكير وممارسة العمل.

٦) بادر بعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعاني من شيء فلا تبالغ في أمره ولا تعطه تفكيراً أكبر من حجمه.

٧) حينما تكون في حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تنشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه.

تمارين التركيز :

أولاً :

١) ركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبياً.. ركز في ألوانها، شكلها، حجمها، كل شيء فيها.

٢) أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شيء عن هذه الصورة.

٣) افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل في ذهنك.

٤) كرر التدريب في صورة أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز كل مرة.

ثانياً: قراءة موضوع في صحيفة ثم غلق الصحيفة وركز ذهنك فيما قرأت من ١٠-١٥ دقيقة.

انظر إلى الموضوع من جميع جوانبه وكل زواياه.

ثالثاً: حصر القضايا أو المشكلات التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها.

وعندما تكون هادئ البال استخرج الورقة وتناول قضية فيها بالتفكير.

استعرض القضية أو المشكلة من جميع جوانبها وحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

(لماذا ومتى وأين وكيف، من، مع).

- لماذا هذا العمل؟
- متى الوقت المناسب له؟
- أين سيكون؟
- كيف سيكون؟
- كيف سينفذ؟
- من يقوم بالعمل؟
- مع من؟؟

حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أولاً بأول.

رابعاً:

أ- عد الأرقام تنازلياً من ١٠٠ ـ ١ :

١٠٠-٩٩-٩٨-٩٧

ب- ١٠٠ - ٢

١٠٠-٩٨-٩٦-٩٤-٩٢

ج- ١٠٠ - ٣

١٠٠-٩٧-٩٤-٩١

د- ١٠٠ - ٤

١٠٠-٩٦-٩٢-٨٨

هـ- ١٠٠ - ٥

١٠٠-٩٥-٩٠-٨٥

و- ١٠٠ - ٦

١٠٠-٩٤-٨٨-٨٢

ز- ١٠٠ - ٧

١٠٠-٩٣-٨٧-٨١

ح- ١٠٠ - ٩

١٠٠-٩٢-٨٦-٧٨

ط- ١٠٠ - ٨

١٠٠-٩١-٨٢-٧٣

كرر هذا التمرين كل يوم مرتان لمدة شهر.

ثم اضبط الوقت في كل مرة وكلما قل الزمن زاد التركيز.

خامساً:

لعبة مسلية تستطيع أن تزاولها مع أصدقائك وتستفيد منها في نفس الوقت.

أعط لكل الحاضرين ورقة وقلم واطلب منهم أن يكتب كل واحد على الورقة الأرقام من ١-١٠ في شكل قائمة ثم اطلب منهم أن يذكر أي كلمة تخطر بباله إلى أن تكتمل عشر كلمات يدونها الجميع أمام الأرقام. ولنفرض أن القائمة أسفرت عن الكلمات الآتية:

١) بلد

٢) حيوان

٣) جماد

٤) نبات

٥) صحابي (علم)

٦) عالم

٧) مثل

٨) لاعب

٩) صفة

١٠) علم

اختيار حرف من الهجائية العربية (م) عشر كلمات تبدأ بحرف الميم.

وكلما كان الأداء سريعاً وبدون أخطاء كلما زاد التركيز.

الفصل الثالث

تطبيقات عملية
فى الاسترخاء

تطبيقات عملية في الاسترخاء

التهيئة النفسية لممارسة الاسترخاء :

والتدريب التالي هو نموذج للتهيئة النفسية لتدريب كامل يمكن ان يستغرق ما بين ٢٠-٣٠ دقيقة خاصة في بداية ممارسة تمرينات الاسترخاء ، وخلال الأسبوع الأول.. إلا أنها تقل بعد ذلك.

وخطوات التدريب كالآتي:

(١) اختر حجرة هادئة.. أو مكاناً مريحاً يمكن أن تمدد جسمك عليه.. ويمكن ان تمارس الاسترخاء وأنت جالس أيضا.. أغمض عينيك وأنت مستلق في ذلك الوضع المريح .. وجسمك في حالة ارتخاء.

(٢) ابدأ بالتركيز على عضو واحد .. وليكن ذراعك الأيسر.. ثم أغلق راحة يدك اليسرى بمنتهى القوة.. وردد لنفسك بصوت غير مسموع.. وبذهن صاف غير مشتت.. العبارات الآتية:

«إنني اقبض راحة يدي اليسرى الأن بقوة.. وكل انتباهي وتفكيري وتركيزي في عضلات قبضة يدي وهى تتوتر وتشتد بقوة».

(٣) لاحظ أن عضلات اليد.. وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتنقبض بشدة.. يجب ان تلاحظ هذا التوتر وان تشعر به وتحسه جيدا.. وان يستغرق ذلك مابين ٥-١٠ ثوان تقريبا.

ثم توقف عن هذا.. وارخ يدك اليسرى تماما.. ثم ضعها على

مكان مريح.. أو على وسادة قريبة.. أو امددها بجوار جسمك. واشعر بالفرق بين حالة التوتر.. وحالة الاسترخاء في عضلات الذراع.. مرددا لنفسك بصوت داخلي:

«أنا أشعر الآن بالاسترخاء الشديد في عضلات يدي اليسرى.. واستمتع بهذا».

استمر في هذا مدة حوالي ١٠ ثوان تقريباً.. ثم كرر الخطوتين ٣،٢ بنفس الطريقة تماماً.

(٤) الآن ستنتقل إلى اليد اليمنى.. كرر ما قمت بالنسبة لليد اليمنى تماماً.

(٥) لاحظ الآن الاسترخاء التام والشعور بالتنميل في كلا الذراعين.

(٦) اثن راحتي اليدين إلى الخلف.. واستشعر التوتر في المعصم وظهر اليد.. ثم عد بمعصميك مرة أخرى للوضع الطبيعي في استرخاء تام.. ولاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء.. وكرر لنفسك القول بأنك تشعر بانقباض العضلات ثم بالاسترخاء.. كما حدث في ٣،٢ .. وذلك لمدة ١٠ ثوان تقريبا ثم كرره مرة أخرى.

(٧) أغلق كفيك بإحكام مرة أخرى.. واثنهما في عكس الاتجاه السابق حتى تشعر بتوتر عضلات الجزء العلوي من الذراعين حتى مفصل الكوع.. ركز انتباهك.. ولاحظ التوتر ثم الاسترخاء كما فعلت من قبل.. (٥-١٠ ثوان تقريبا).

(٨) اثن مفصلي الكوعين وكفاك مغلقتان بشدة.. محاولا لمس كل كتف بقبضة اليد المغلقة.. ثم عد إلى الاسترخاء مع وضع ذراعيك إلى جانبك كما فعلت من قبل.. ثم كرر التمرين كما تفعل في كل خطوة.

(٩) الآن.. نصل إلى عضلات الكتفين.. ارفع كتفيك بقوة حتى تلامس أذنيك تقريبا.. ولاحظ التوتر والانقباض ثم لاحظ الاسترخاء.. وكرر التمرين كما سبق.

(١٠) والآن نصل إلى عضلات الوجه.. وسوف تتبع نفس الأسلوب.. انقباض وتوتر العضلات بشدة .. ثم إرخاؤها تماما.. مع تركيز الانتباه على ملاحظة الفرق بين حالتي التوتر والاسترخاء .

(١١) بأن تجعد جبهتك.. وترفع حاجبيك إلى أقصى ما يمكن.. ثم الإرخاء.. ثم إغلاق العينين وزرهما بشدة .. ثم الإرخاء يلي ذلك إطباق الفكين والأسنان بقوة.. ثم الإرخاء.. بعد ذلك زم شفتيك واغلق فمك بشدة ثم افتحهما – كما لو كنت تبتسم – إلى أقصى ما يمكن.. ثم الإرخاء. ويتكرر التمرين كما سبق.

(١٢) ونصل الآن إلى عضلات الرقبة الأمامية.. انقباض ثم إرخاء مع التكرار.. ثم عضلات خلف الرقبة.. ثم ثنى الرقبة للأمام.. الخلف .. ويتكرر.

(١٣) اقبض عضلات البطن بشدة.. ثم الاسترخاء.. والتكرار.

(١٤) اثن العمود الفقري بأن تقوس ظهرك.. مرة للأمام.. وأخرى للخلف.. ثم الاسترخاء.. مع التكرار.

(١٥)مدد ساقيك.. واقبض عضلات الفخذين بشدة.. ثم الاسترخاء.. مع التكرار.

(١٦)قرب الركبتين والفخذين بشدة.. ثم ارخهما.. وكرر .

(١٧)اثن الركبتين إلى أقصى ما تستطيع.. وبمنتهى القوة.. ثم استرخ.

(١٨)شد عضلات بطن الساق واجعلها مشدودة الأصابع.. وحركها للأمام وللخلف.. ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.. وكرر التمرين كما سبق ذكره.

وعند الانتهاء من التمرين ستشعر بالاسترخاء في جسمك بأكمله.. مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينة.

وفى النهاية.. يمكنك أن تفتح عينيك الآن وان تنهض لتمارس حياتك بصورة طبيعية بعد أن تكون قد تخلصت من توترك بدرجة كبيرة.

كما يمكنك بعد إجادة التدريب.. أن تؤدى جزءاً واحداً من التمرين أو أكثر.. فيمكنك مثلا إرخاء عضلات مؤخرة الرقبة والجبهة إذا كنت من أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي.. أو إرخاء عضلات الرقبة والصدر فقط إذا كنت تعانى من الشعور بضيق التنفس.. وهكذا.

وتستطيع أن تقوم بإرخاء عضلات من جسمك وأنت منتبه ومتيقظ تماما..

ويقترح بعض علماء النفس السلوكي طريقة للاسترخاء أثناء العمل.. وأنت تجلس على مكتبك.. وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة «استرخ».. ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع.. ثم تكرر هذا عشر مرات .

فوائد الاسترخاء :

الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمرينات الاسترخاء تؤدي إلى:

- تحسين الأداء (أداء اللاعب في الملعب، تحسين أداء الطالب فى المذاكرة، وفى العمل وفى كل مناصى الحياة).
- تحسين النوم.
- تخفيف الوزن.
- تحسين الذاكرة.
- تنظيم ذبذبات المخ.
- التقليل من كمية العرق.
- التقليل من حدة الاكتئاب.
- خفض نسبة التوتر وحدته.
- تقليل الشعور بآلام الجسم.
- المساعدة على خفض ضغط الدم.
- تخفيض مستوى الصداع النصفي.
- تخفيض من حدة الصداع التوتري.

- خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
- التحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي.
- التأثير بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.
- التقليل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي.

طرق الاسترخاء :

(١) ذكر الله. قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ .

(٢) قراءة القرآن.

(٣) الصلاة وخشوع المؤمن في الصلاة. قال تعالى: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ﴾. وقال الرسول ﷺ لبلال: «أرحنا بها يا بلال» [يعني الصلاة].

(٤) الاسترخاء أثناء العمل:

- اجلس على كرسي مريح في المكتب.
- ردد بصوت مسموع كلمة «استرخ».
- ركز ذهنك في استرخاء عضلاتك.
- كرر ما سبق (١٠) مرات.

كيفية تدريب اللاعبين على الاسترخاء :

- يستغرق تدريب اللاعبين على الاسترخاء العضلي المنظم ست جلسات في كل جلسة يجب تخصيص عشرين دقيقة على الأقل لتدريبات الاسترخاء.

- ويجب على اللاعب أن يمارس التدريب على الاسترخاء بنفسه يومياً ولمدة خمس عشرة دقيقة.
- يجب معرفة أن الاسترخاء العضلي ما هو إلا طريقة من طرق التخفيف من التوترات النفسية والقلق.
- بدليل مجرد الاسترخاء العادي بالرقود على أريكة / سرير يؤدي إلى إثارة مهدئة ملحوظة.

والسبب (وجود علاقة بين مدى استرخاء العضلات وحدوث تغيرات انفعالية ملطفة / مضادة للقلق).

يفضل في التدريب على الاسترخاء البدء بعضلات الذراعين، ثم الانتقال لمنطقة الرأس.

وذلك لأن العوامل المهدئة للتوتر تتركز في القدرة على السيطرة على عضلات الوجه ومنطقة الرأس.

- يجب معرفة أن استرخاء أي عضو معناه اختفاء كامل لأي تقلصات/ انقباضات في هذا العضو.
- يمكن أن نستدل على نجاح استرخاء عضو معين (كعضلات الذراع) بتحريكه في الاتجاهات المختلفة والضغط عليه.
- ويكون الاسترخاء ناجحاً إذا لم نجد أي مقاومة من هذا العضو (أي أن أعصاب هذا العضو متوقفة عن أي نشاط)، أي التمكن من الاسترخاء الناجح الإرادي لكل عضلات الجسم.

أهم الاعتبارات عند إجراء الاسترخاء :

(١) تأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.

(٢) استلق في وضع مريح على (مرتبة/ مكان مريح).

(٣) يمكن التدريب وأنت جالس/ واقف/ راقد.

(٤) ابدأ بتدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء (يفضل أن يكون الذراع).

(٥) اغلق راحة يدك اليسرى بإحكام وقوة.

(٦) لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر وتشتد.

(٧) افتح راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة. ارخها وضعها في مكان مريح على سند الأريكة (لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل).

(٨) كرر هذا التمرين عدداً من المرات حتى تدرك الفرق بين التوتر والشد العضلي في الحالة الأولى.

التمرين الرئيس للاسترخاء لكل الناس : (عدا الحوامل والمرضى ...)

- الجلوس / النوم على الأرض وأن يكون ظهرك ملامساً للأرض. اليدان على الفخذين والقدمان مستويتان على الأرض.
- إغماض عينيك.
- التأمل في أحد الأحداث المواقف اللطيفة التي تجلب لك السعادة.
- أخذ نفس بطيء من الأنف مع العد من ١-٥.

- حبس النفس مع العد ١-٥.
- إخراج الزفير ببطء مع العد من ١-١٠ مع تكرار هذه الخطوات الثلاث أثناء التنفس.
- شد عضلات الجسم مع العد من ١-٥ ثم إرخائها مع العد ١-١٠.
- أثناء شد العضلات ينبغي أن يتم ذلك بعمق ولكن بدون التعرض للألم.
- البدء بشد عضلات القدم وذلك برفع أصابع القدم لأعلى تجاه الجسم بينما الكعبين مستقرين على الأرض.
- البقاء على هذا الوضع مع العد البطئ من ١-٥.
- البدء في إرخاء الأصابع وذلك بجعل الأصابع تعود ببطء إلى وضعها الأصلي مع العد من ١-٥.
- شد عضلات البطن من ١-٥ ثم الاسترخاء من ١-٥.
- شد عضلات الذراع واليدين وذلك بإحكام قبضة اليدين (كأنك تعصرهما) البقاء على هذا الوضع مع العد من ١-٥ ثم إرخاء العضلات كلية مع العد من ١-٥.
- شد عضلات الظهر العلوية وذلك بدفع الكتفين للوراء كأنك تحاول أن تجعل خطي الكتفين يلامس بعضهما البعض. البقاء على هذا الوضع مع العد من ١-٥ ثم الاسترخاء من ١-٥.
- شد عضلات الكتفين وذلك برفعهما لأعلى تجاه الأذن مع العد من ١-٥ ثم الاسترخاء من ١-٥.

- شد عضلات الرقبة بتحريكها أولاً للخلف برفق (كأنك تنظر إلى السقف) مع البقاء على هذا الوضع والعد من ١-٥ ثم الاسترخاء بالعد من ١-٥ ثم شدهما للأمام والبقاء على هذا الوضع مع العد من ١-٥ ثم الاسترخاء من ١-٥.
- شد عضلات الوجه: أولاً بفتح الفم والبقاء على هذا الوضع من ١-٥. ثم الاسترخاء بالعد من ١-٥.
- رفع الحاجبين إلى أعلى والعد من ١-٥. ثم الاسترخاء من ١-٥.
- إحكام غلق العينين والعد من ١-٥. ثم الاسترخاء والعينين مغلقتين والعد من ١-٥.
- الانتهاء من أداء التمرين بالتنفس ببطء من خلال الأنف مع العد من ١-٥. حبس النفس بالعد من ١-٥. ثم إخراج الزفير بالعد من ١-٥. ثم التكرار أربع مرات.

الاسترخاء العضلي

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وبالتالي تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس الذي يصبح في توتر شديد.

إن أي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

ويجب أن تتوفر الشروط التالية ليكون لعملية الاسترخاء الأثر الفعال، وهي:

الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات.

ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاث ساعات.

المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئاً بعيداً عن الضوضاء بأنواعها، وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح، ويفضل أن يحتوي على ذراعين وظهر عال.

في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

تمارين الاسترخاء العضلي :

الاسترخاء العضلي :

١) لكي يكونِ لعملية الاسترخاء الأثر الفعال يجب :

- ممارسة الاسترخاء العضلي مرتين في اليوم بفارق من ٨- ١٠ ساعة.
- تجنب الاسترخاء بعد تناول الطعام مباشرة، ويجب أن يكون قبل النوم من ٣-٥ ساعة تقريبا.
- يجب اختيار مكان الاسترخاء بعيدا عن الضوضاء أو مقاطعة عمل الاسترخاء.
- يجب الاسترخاء على سرير مريح أو على كرسي مريح أو على الأرض.
- (اغلق العينين – تنفس تنفساً عميقاً).

٢) خطوات الاسترخاء العضلي [الجزء العلوي ومجموعة الرأس] :

- قم بأخذ نفس عميق ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثوان.
- أخرج الهواء.
- ارفع اليد قليلاً ثم أعدها لوضعها [أثناء الجلوس على الكرسي والتنفس طبيعي].

- ابعد اليد إلى الجانبين وضمها بقوة وحاول الشعور بالضغط على اليد لمدة ٣ ثواني ثم اخفض اليد تدريجياً.
- ارفع اليد لأعلى مرة ثانية – قم بثني الأصابع إلى الداخل ناحية الجسم ثم اخفض اليد واسترخ.
- ارفع الذراعين ثم اخفضهما واسترخ.
- ارفع الذراعين مرة ثانية ثم حرك اليدين بشكل دائري ثم استرخ ثانية.
- ارفع اليد ثانية فوق المقعد ثم شد عضلات الجسم. اليد مرتخية وأنت تتنفس طبيعي.
- ارخ اليد ولاحظ الإحساس بالاسترخاء.
- ارفع اليد للأمام ثم شد عضلات الجسم ثم ارخ اليد.
- ادفع الكتف للخلف وتأكد أن الذراعين في حالة استرخاء.
- ادفع الكتف للأمام واجعل اليدين مسترخية.
- اجعل الرأس تميل جهة اليمين وشد الرقبة لمدة ٥ ثوان. أعدها لوضعها الطبيعي ولاحظ الإحساس بالاسترخاء. ثم اجعل الرأس تميل جهة اليسار وشد الرقبة لمدة ٥ ثواني ثم أعدها لوضعها الطبيعي ولاحظ الإحساس بالاسترخاء.
- كرر نفس خطوات الفقرة السابقة مع جعل الرأس تميل ناحية الصدر ثم للخلف.

مجموعة الرأس :

- افتح الفم إلى أقصى ما تستطيع ثم استرخ.
- اضغط على الشفة واغلق الفم واللسان في وضع مريح ثم استرخ.
- ضع اللسان في أسفل الفم واضغط لأسفل بشدة ثم استرخ.
- اغلق العينين واضغط عليهما بشدة ثم استرح.
- افتح العينين واضغط عليهما بشدة ثم استرخ.
- إجهد الجبهة ثم استرخ.

التنفس :

- خذ نفساً عميقا ولا تخرجه ثم استرخ.
- أخرج النفس أي الهواء (زفير) ثم استرح.
- ارخ عضلات الوجه والجزء العلوي من الجسم لمدة ٥ ثوان.

الجزء السفلي :

- ارفع الرجلين ٤٥ درجة ثم استرخ.
- قم بثني القدمين (إلى أن تشير بالقدمين إلى الوجه) – ارخ القدمين.
- قم بثني القدمين بشدة ثم استرخ.
- قم بثني القدمين إلى الاتجاه الآخر بعيداً عن الجسم ثم استرخ.
- لف أصابع القدمين على بعضهما إلى أقصى حد ثم استرخ.

- هدوء لمدة ١٠ ثوان.
- حاول أن تشعر بالاسترخاء لمدة ٦٠ ثانية.
- استرخ – توقف – الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع.. اضغط أكثر.. استرخ.. هدوء.. وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً.
- هذا يتمم الجزء الأساسي للاسترخاء.. الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية.. أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن – هدوء وصمت لمدة ١٠ ثوان تقريباً – استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء – توقف – أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريباً، وسأعد إلى خمسة.
- عندما تصل في العد إلى ٥ افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش.. هدوء.. صمت لمدة دقيقة تقريباً، عندما أصل لخمسة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش.. واحد.. الشعور بالهدوء.
- اثنان.. شعور بالهدوء والانتعاش.. ثلاثة أكثر انتعاشاً.. أربعة.. خمسة.

كيفية الاسترخاء العضلى :

أولاً: الاسترخاء التدريجي للعضلات:

- اجلس وتمدد بوضع مريح وأغمض عينيك، دع فكك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.
- افحص جسدك ذهنياً، بدءاً من أصابع قدميك وببطء نحو رأسك ، وركز على كل منطقة على حدة ، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجياً.
- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك ، عدّ حتى الخمسة ، ثم أرخها وانتقل إلى المنطقة التالية.

ثانياً: التخيّل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أي منها، أوح إلى نفسك بأنك مسترخياً وهادئاً وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.
- تنفسّ ببطء بانتظام وبعمق.
- فور استرخائك ، تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أخّاذ.
- بعد ٥ إلى ١٠ دقائق، اسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً.

ثالثاً: التنفس باسترخاء:

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ.

في البداية مارس ذلك وأنت مستلق على ظهرك ، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن.

وفور اعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ن تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف.

- تمدّد على سرير على ظهرك.
- باعد بين قدميك قليلاً ، أرح إحدى يديك على بطنك ، قرّب السرّة والأخرى على صدرك.
- إشهق من أنفك وإزفر من فمك.
- ركز على تنفسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيّاً من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- إزفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.
- تنشّق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة ، ما يعادل ثانية بين كل رقم ، ومع التنشّق بلطف ، مدد بطنك قليلاً حتى يرتفع حوالي واحد إنش (ويجب أن تشعر بالحركة من خلال يديك)، ولا ترتفع كتفيك أو تحرّك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس تخيّل بأن الهواء الدافئ ينساب في جميع أجزاء جسدك.
- استرح لثانية بعد التنشّق.
- ازفر ببطء وأنت تعدّ حتى الأربعة ، وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء ، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.
- استرح لثانية بعد الزفير.

- إن وجدت صعوبة في الشهيق والزفير حتى الأربعة ، قصّر الوقت قليلاً ثم تدرب تدريجياً حتى الأربعة ، وفي حال شعرت بدوران ، أبطيء من تنفسك أو اجعل نفسك اقل عمقاً.
- كرر التمرين: شهيق بطيء ، استراحة ، زفير بطيء، استراحة ، من ٥ إلى ١٠ مرات ، إزفر ، تنشّق ببطء ، ١ ، ٢، ٣ ، ٤ ، إسترح ، ثم تابع بمفردك ، وإن واجهت صعوبة في جعل تنفسك منتظماً، خذ نفساً أعمق بقليل ، وأمسكه لثانية أو ثانيتين ، ثم دعّه يخرج ببطء عبر شفتيك المنفرجتين خلال ١٠ ثوان تقريباً.
- كرر هذه العملية مرة أو مرتين ثم عاود التقنية الأخرى.

الاسترخاء العضلي لكل أجزاء الجسم (منفردًا)

١) استلق على مكان مريح (سرير / كرسي) في وضع مريح لجسمك كله. أغمض عينيك. اصغ إلى الاستشاري النفسي.

٢) ركز الانتباه إلى الذراع الأيسر.

اغلق راحة اليد اليسرى بإحكام وقوة.

لاحظ أن عضلات يدك الآن وعضلات مقدم الذراع اليسرى تنقبض وتتوتر.

دع هذا التوتر.

افتح يدك اليسرى – ارخها – ضعها على مكان مريح.

ملاحظة الفرق بين ما كنت عليه من توتر وما أنت عليه الآن [١٠ ثواني صمت].

٣) كرر ما سبق مرة أخرى ثم [١٠ ثواني صمت].

٤) كرر ما تم في اليد اليسرى مع اليد اليمنى ثم [١٠ ثواني صمت].

كرر ما سبق مرة أخرى ثم [١٠ ثواني صمت].

٥) راحة اليد :

- اثن راحتيك كليهما إلى الخلف حتى تشعر بالتوتر والشد في المعصم وظهر اليد.
- ثم استرخ وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح (١٠ ث).

- كرر ما تم مرة أخرى ثم دع نفسك على طبيعتها واشعر باسترخاء أكثر.
- اطبق بإحكام كفيك واثنيهما من المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين (من الرسغ حتى الكوع) – حس بالتوتر ثم استرخ.
- اسقط ذراعيك بجانبيك ولاحظ الفرق بين التوتر السابق في عضلات الذراع وما هي عليه الآن من استرخاء (١٠ ثواني صمت).
- كرر ما سبق مرة أخرى ثم (١٠ ثواني صمت).

٦) الكتفين :

- ارفع كتفيك كما لو كنت تريد لمس أذنيك. لاحظ التوتر في الكتفين وفي عضلات الرقبة.
- توقف واسترخ عائداً بكتفيك إلى وضع مريح. لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (١٠ ثواني صمت).
- كرر ما تم مرة أخرى ثم (١٠ ثواني صمت). لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.

٧) استرخاء عضلات الوجه :

- اغمض أو جعد جبهتك وحاجبيك إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة اشتدت ثم استرخ وأعد عضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي أكثر (١٠ ثواني).

- كرر ما تم مرة أخرى ثم استرخ (١٠ ث).
- أغلق عينيك بإحكام وقوة حتى تشعر بالتوتر (في كل المنطقة المحيطة والعضلات التي تحكم حركات العينين) (٥ ث).
- دع تلك العضلات للاسترخاء (١٠ ث).
- كرر ما سبق (١٠ث).

٨) الفك والأسنان :

- اطبق الفك والأسنان بإحكام كما لو كنت تعض على شيء. لاحظ التوتر في الفكين (٥ ث).
- دع الفك في حالة استرخاء والشفتين منفرجتين قليلاً (١٠ ث).
- كرر ما سبق مرة أخرى.

٩) الشفتين :

- اضغط بكل منهما على الأخرى بإحكام ثم استرخ وأرح عضلات شفتيك ودع الذقن في وضع مريح.
- كرر ما سبق (٥ ث).

الآن تم استرخاء:

يديك

وجهيك

ذراعيك

كتفيك

١٠) الرقبة :

- اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها حتى تشعر بتوتر في خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر.
- استمر في ذلك ثم دع ذلك وعد برأسك إلى وضع مريح.
- كرر ما سبق (١٠ث).
- ثم مد رأسك للأمام كما لو كنت ستدفن براحتك صدرك ثم استرخ (١٠ث).
- كرر ما سبق (١٠ث).

١١) عضلات الجزء الأعلى من الظهر :

- قوس ظهرك كما لو كان صدرك سيلتصق بالبطن. لاحظ التوتر في الظهر (خاصة في الجزء الأعلى).
- والآن استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي وافرد ظهرك في وضع مريح (١٠ث).
- أعد ما سبق واستمر قليلاً (٥ ث) ثم استرخ (١٠ث).
- خذ نفساً عميقاً – لاحظ أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن. ثم استرخ واستمر في التنفس العادي (١٠ث).
- كرر ما سبق (١٠ث).
- اقبض عضلات البطن شدها إلى الداخل، حافظ على هذا

الوضع قليلاً ثم استرخ (١٠ث).

- كرر ما سبق (١٠ث).
- افرد الساقين وابعدهما بقدر ما تستطيع حتى تشعر بالتوتر في منطقة الفخذ (٥ث).
- ثم استرخ ودع ساقيك يسترخيان (١٠ث).
- كرر ما سبق (٥ث) ثم استرح (١٠ث).
- بطن الساق :
- شد عضلاتها بأن تثني قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه حتى تشعر بالتوتر ثم استرخ (عد بالقدمين إلى وضعهما السابق) (١٠ث).
- اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم (حاول أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساقين وبطنهما. استمر قليلاً ثم استرخ بكل عضلاتك إلى وضعهما السابق. ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق (١٠ث).

والآن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريباً (عضلات القدم – وبطن الساق – الرسغ) جميعها (٥ث).

الصلاة بالخشوع في الصلاة وقراءة القرآن والتدبر فيه يساعدان الإنسان على الاسترخاء.

الاسترخاء الذهني:

يعد الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني.

وهو يشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمى الزن، وهو يعد استرخاءا ذهنياً.

كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهي أيضاً تعد استرخاء ذهنياً، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعد عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني.

ويمكن استخدام هذا الاسترخاء الذهني بالتسبيح لله تعالى، فهو يعد نوعاً من الاسترخاء.

وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني، هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.

ويوجد شروط يجب اتباعها والالتزام بها، وهي:

- أخذ وضع مريح سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- يجب أن يقوم الإنسان بها في مكان يسوده الهدوء التام.
- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري.

ومن أهم فوائد الاسترخاء الذهني: تحسين الذاكرة – تحسين طبيعة النوم – تنظيم ذبذبات المخ – رفع مفهوم الذات – تقليل حدة الاكتئاب – تقليل كمية العرق – خفض حدة دقات القلب – تقليل الصداع النصفي – تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي – تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.

استرخاء التنفس العميق :

تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثاني أكسيد الكربون، وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

وعملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم فيها الجهاز العصبي، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الإنسان، ويمكن من خلال طريقة التنفس لإنسان متوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه.

وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب لن يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم، وذلك بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين، وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

فوائد الاسترخاء الذهني: تحسين الذاكرة- تحسين النوم – تقليل الاكتئاب – تقليل الصداع الصنفي – تحسين أداء العمل – تقليل تأثير الأصوات العالية – تنظيم ذبذبات المخ – خفض حدة دقات القلب.

فائدة استرخاء التنفس العميق هي نقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء وتحسين الدورة الدموية في منطقة البطن والحصول على كمية الأكسجين المناسبة.

يجب التدريب على هذا التمرين ٣ مرات يومياً (لاحظ بعد التمرين استرخاء عضلات الوجه ونبرة الصوت).

وتكمن خطوات تمرين التنفس العميق فيما يلي :

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن – مكان السرة.
- الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر، فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل إلى جميع أنحاء الرئة.
- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً.. قليلاً، وليس كثيراً – أي لا تتعمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.
- إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح وقد تأخذ ٣-٥ ثوان، أو تمتد لفترة العد من ١ إلى ١٠.

- العملية التي تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي.
- تكرر هذه العملية – الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء، ثم زفره من الفم ٣ مرات. وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:
- نأخذ نفساً عميقاً من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف – نقوم بهذه الخطوة مرتين – أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء ٣ مرات، ثم ٢ دون حبس، ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس، ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

من الأفضل استخدام ساعة منبهة لتنبهنا إلى انتهاء الوقت، حيث إننا يجب ألا نشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.

يفضل تطبيق هذا التمرين ٣ مرات في اليوم، فهو يعد من أفضل أنواع تمرينات الاسترخاء، ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل العمل.. وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت، وأن نبرة صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

- تمرين لإرخاء (عضلات الرقبة).
- الحائط مفيد جداً لأداء التمرينات للمرونة والاسترخاء وذلك بالاستلقاء على الأرض وعلى الظهر.

التمرين :

- البدء برفع الساقين بالقرب من بعضهما البعض تجاه الحائط في وضع استقامة.
- أثناء رفع الساقين لابد وأن يكون أسفل الظهر مستوياً وغير مقوس وغير مرتفع عن الأرض.
- الكعبان ملامسان للحائط وليس للساقين.
- لمرونة الرقبة تشبك أصابع اليدين خلف الرأس (في مستوى الأذن تقريباً).
- ثم جذب الرأس إلى الأمام حتى يشعر الشخص بالمرونة.
- البقاء على هذا الوضع لمدة ٥ ثوان وبعدها العودة لوضع البداية.
- تكرار التمرين مرتين إلى ثلاث مرات.

الاسترخاء : علاج التخلص من الضغوط النفسية.

التمرين الأول :

اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة فى غرفة هادئة لايقاطعك فيها أحد.

- يمكنك إطفاء المصابيح.
- إذا كنت جالساً باعد بين قدميك ، وضع يديك إلى جانبيك.
- وإذا كنت مضطجعاً، استلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة .
- استمع لبعض الموسيقى الهادئة إذا وجدت أن ذلك سيساعدك .

- أغلق عينيك بهدوء ، واجعل تنفسك هادئاً ومنتظماً - وفي كل مدة تطلق فيها زفيرا ، ردد كلمة «إهدأ » أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء ، وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك .
- الآن ركز على كل مجموعة عضلية. أولا أضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك. أطبق قبضتي يديك بشدة ، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما.
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التي تعاني منها قد خرجت من أصابعك مرورا بذراعيك أولاً .
- ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التي ترددها للهدوء في كل مرة تطلق فيها زفيرا .
- قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسي كي تريح عضلات رقبتك .
- عِدْ إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك .
- ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك ، وارفعهما إلى أعلى ، وبعيدا عن مسند الكرسي .
- وعِدْ إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخي تماما .
- أثناء ذلك كله ، حافظ على تنفسك هادئا منتظما ، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك .
- اضغط عضلات الفكين واللسان ، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام ، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق .

- اضغط عينيك بشدة ، وقطب جبينك . عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط ، ثم استرخ تماما بعد ذلك ، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك .
- استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع في صدرك لاستنشاق المزيد ، وفي الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقي ضربة فيها .
- احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة .
- افعل نفس الشيء مع ساقيك وكاحليك وردفيك .
- صوب أصابع القدم ومد ساقيك ، واضغط على ردفيك .
- احتفظ بهذا «التصويب والمد والضغط» إلى أن تعد ببطء إلى خمسة ، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئا .
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك .
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر في كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء إلي تشعر به كلما رددت كلمة " اهدأ " مع كل زفير.
- إذا عاد التوتر لأي جزء من أجزاء جسمك ، كرر التدريب .
- ابدأ في الشعور بالبهجة والإحساس بالاسترخاء .
- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل في أي مكان تكون فيه.

التمرين الثاني :

يتحقق هذا التمرين بالطريقة التالية:

استلق مسترخياً دون أن تغير الوضع الذي يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو على الأرض التي تضطجع عليها،واحرص أن تبق الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك، انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملاً، بحيث تكون حركة العضلات المتورطة في رفع بمعزل عن حركة باقي أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم في كل منهما. وعندما تشعر بشعور مميز ومسترخ ومختلف عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ في زيادة الاختلاف في الإحساس بتكثيف التوتر في الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخي وتسقط، اتركها لترتاح حتى تختفي إحساسات التوتر أو الإنهاك، بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجي. وتشعر بهذه الإحساسات مركزة بشكل خاص في الأصابع، واليد والساعدين، وفي العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة،ومتى استطعت تعيين الصفة الميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع في كلتا الذراعين، كرر التمرين دون أن ترفع أي من ذراعيك إنما يجب شد أو توتير العضلات فقط، وعندئذ

أطلق سراح التوتر وانتظر حتى يتولاك الشعور المبهج للاسترخاء. وقد يستغرق هذا الأمر بعض الدقائق.

وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعوراً بالاسترخاء. عزز جهودك لتسترخي الآن عن طريق الإيحاء العقلي، وفي الوقت الذي تقوم بذلك، انتبه إلى أنك لا تبدأ على نحو لا واع بتحريك شفتيك ولسانك كما لو كنت تتكلم، فالإيحاءات يجب أن تكون عقلية.

التمرين الثالث :

استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدوداً إلى الأدنى، كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئاً بقدميك أنت غير قادر بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط بينما اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل في فخذك، بطة الساق، الكاحل وعضلات القدم.

وحينما تعينها، ذاتها المذكورة، في التمرين السابق بذراعيك، وتعتبر هذه المقارنة عقلية، وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق في الأحاسيس.

التمرين الرابع :

استلق واسترخ، شد أو وتر العضلات في مستدق الظهر حتى

يتقوس قليلاً واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان، ومن ثم غضّن العضلات البطنية حتى تنسحب المعدة إلى الداخل والأعلى، احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك، وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الذي يستلقي عليه، لا تبذل جهداً كبيراً، فلا يكون أكثر مما هو ضروري لرفع ظهرك قرابة إنش، واسترخ بعد ذلك.

بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجذع بهز الكتفين، بحيث تدعهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما محدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.

التمرين الخامس :

يضيف كل تمرين تال مجموعات إضافية من العضلات إلى تلك التي سبق لها واسترخت. وبهذه الطريقة يصبح الاسترخاء الذي تم تحقيقه أكثر اكتمالاً.

عندما تسترخي، دع رأسك يدور بلطف من جانب إلى جانب، افعل هذا ببطء كبير تاركاً رأسك يسقط تحت ثقله الخاص من اليمين إلى اليسار، وإذ يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أنِ يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة. تحسس ثقل اللحم الوجهي وهو ينزع إلى الارتخاء. ويجب ألا تشد عضلات الفك بإحكام، بل ترخي، بحيث إن فمك يفتح قليلاً في النهاية، أرخ لسانك، بحيث يترهل في فمك، ومتى حددت الإحساسات المتنوعة أو الإدراك الحسي في وجهك وشفتيك ولسانك،

دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر، ولاحظ الإحساسات من جديد، وفي فترات الراحة خلال هذا التمرين الذي يجب أن يتم ببطء كبير، ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة للاسترخاء.

التمرين السادس :

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك.. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة.. وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالإنترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك أو مع آخرين.

(١) اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى.. ولنسم ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضاً اختر إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لا تستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يحب أن يذكر اسمه ثلاث مرات مثلاً.. ونحن لا نستعمل اسمنا عادة..).

(٢) اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع أن تكون جالساً ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

(٣) بعد قيامك بأداء الإشارة الحركية والكلامية.. ابدأ بالعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم أغمض عينيك.

(٤) لاحظ حركات التنفس والصدر.. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه.. ولاحظ أن

التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الآن أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك. لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان.. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره.. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً أن تتصور أن غباراً وأوساخاً وأشياء سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.. أعد ذلك حوالي ٥-١٠ مرات.

(٥) اقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد. لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً. ثم:

(٦) اترك يدك تستلقي إلى جانبك.. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء.. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر في اليد.. طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها. استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل.. ثم:

(٧) إعادة الحركة في (٥) و(٦) مرة أو مرتين (أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات).

(٨) اقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد.

(٩) طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن.

(١٠)شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان.

(١١)اترك رقبتك تسترخي وحدها.. ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد.

(١٢)أعد الشد ثم الاسترخاء في (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة.

(١٣)عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة.. طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط.. ودون جهد في حالة الاسترخاء.

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي.. وتترك الشد وتبقي الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً.. ولمدة ٢٠ ثانية.. وعضلات الوجه مهمة جداً

في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

(١٤) يمكنك الآن الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي ٢٠ ثانية.

(١٥) الآن.. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودن جهد.. وتلاحظ أن الاسترخاء شيء جميل حقاً.. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

(١٦) ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح ٢٠ ثانية.

أعد ذلك ٢-٣ مرة.

(١٧)ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه.. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده.. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، وأثناء ذلك راقب جسمك ابتداء من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً.. فقط اترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخي وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم..

وبعد ذلك يمكنك أن تتصور (تتخيل) منظراً جميلاً تحبه.. مثل شاطئ البحر.. أو حديقة أزهار.. أو منظر جبلي.. أو غيره تحبه.. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله.. وأن تستمتع به فترة من الزمن.. وعندما تريد الانتهاء والتوقف.. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالي ١٠ إلى ٢٠ دقيقة.. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً في البداية لمدة أسبوعين.. ثم عند اللزوم.. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة. ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل أو الشامل لمدة معينة.

التمرين السابع :

المرحلة الأولى :

(١) اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسي مريح.

(٢) أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدتين.

(٣) تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير.

(٤) اترك جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً.

المرحلة الثانية :

- استرخاء العضلات في كل الجسم.. وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفي حالة الزفير.. اترك العضلات تسترخي وحدها.
- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة. ومع الشهيق ارفع كتفيك وشد العضلات، وفي الزفير اترك هذه العضلات تسترخي وحدها.
- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات البطن وشدها في حالة الشهيق، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.
- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدها في حال الشهيق، ثم اتركها تسترخي وحدها ف يحال الزفير.
- أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها في حال الشهيق، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.

المرحلة الثالثة :

استمر في الشهيق.. والزفير الأطول.. وتخيل منظراً جميلاً تحبه.. واستمتع بذلك عدة دقائق.

أهم المهارات الجسدية في الاسترخاء :

(١) التثاؤب: اضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم واترك الفك السفلي ينزل إلى أسفل ثم ابدأ بالتثاؤب أو ما يشبه التثاؤب.

(٢) استرخاء اللسان: اترك اللسان يلامس الجانب الخلفي للأسنان السفلية واتركه وحده يسترخي.

(٣) الابتسام والتبسم: جرب ذلك عدة مرات.. ودع فتحتي الأنف تكبر وتأخذ هواء أكثر..

(٤) الأنف: يمكنك أن تسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق.. ثم الفتحة الأخرى عدة مرات.. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً.

(٥) الوجنتان: يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق.

(٦) العيون: انظر إلى المدى البعيد عدة لحظات.. ثم إلى القريب.. عدة مرات.. ثم أغمض عينيك وانظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف.. إن هذه الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية.. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات.. ثم عكس عقارب الساعة..

(٧) التنفس: «تبدأ الحياة بشهيق.. وتنتهي بزفير..» والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس.. فهو يتنفس بعمق.. وهو سعيد ومسترخي.

- **القاعدة الأولى:** التنفس أولاً ثم الحركة.. أية حركة كانت.
- **القاعدة الثانية:** زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق.
- **القاعدة الثالثة:** اليد على البطن.. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير.. اليد على البطن أثناء ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق.
- **تمرين مساعد:** وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب مع الشد.. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتالي وسريع، ثم زفير عميق..

(٨) **التمطط:** وشد عضلات الجسم.. تمديد الكوع والكتف والتمطط.. هو نوع من الاسترخاء المقيد.

(٩) **التدليك:** تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى.. بشكل حركات دائرية هادئة.. وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة.

(١٠)ملاحظات عامة :

- مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء.. مثل حركات الطيران بالجناحين.
- لا تصالب الساقين!! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولا مانع من تصالب القدمين.

- ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده.
- تمديد الساقين وفردها.. عادة جيدة.
- التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات.
- الوقوف ثم ثني الركبتين عدة لحظات.. وتكرار ذلك.. وقوف.. ثم ثني الركبتين.
- تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضاً.
- كرر هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.
- من خلال ذلك يمكنك التحكم في الاسترخاء العضلي في مناطق معينة من الجسم والإبقاء على بعض العضلات في حالة انتباه وتوتر ويقظة.

مثال لذلك: لاعب الكرة الطائرة:

قد يحتاج اليقظة في اليد والساق والذراعين والكتف والأرجل ولكن يحتاج إلى الاسترخاء في عضلات البطن والظهر.

[لاحظ يمكنك الاسترخاء وأنت في قمة النشاط].

إذا فشلت في الوصول إلى حالة الاسترخاء أعد التمارين مرة أخرى.

التوتر العضلي والاضطرابات النفسية (القلق) :

إن التوتر الخفيف والمؤقت كاستجابة للمشكلات العقلية والاجتماعية لا ينتهي بمضاعفات مرضية.

ولكن التوتر الشديد يصاحبه استثارة في الجهاز العصبي فيؤدي إلى جمود عضلات بعض الأعضاء وارتفاع الضغط وزيادة نبضات القلب واضطراب انتظام التنفس.

في حالات القلق: فإن أعراض القلق تختلط بالتوتر العصبي بعدم الاستقرار والشد، الاستثارة الزائدة والحركة المستمرة كقضم الأظافر واللوازم الحركية وفرك اليدين... الخ ما هي إلا مظاهر من الاضطرابات العقلية في حالة القلق.

التأمل

كيف يعمل التأمل :

التأمل هو شكل من أشكال الاسترخاء العميق يحاول الشخص من خلاله أن يتخيل بعض المشاهد المشرقة أو هو مجموعة من التدريبات.

التأمل : هو مجموعة من التدريبات تهدف إلى تغيير الوعى وعمومًا فالتأمل يفيد من التنبيه من حالة نشاط موجة من الخارج إلى حالة إستقبال وسكون ومن تركيز الانتباه إلى موضوع خارجي إلى التركيز على الداخل وهذه الحالة تعرف بأنها استعداد .

ضروري لنوال المعرفة، وهي الخطوزة الضرورية الأولى لأكتساب بعض الصفات كالتركيز - التنبيه - الطاقة - والفرح والحكمة وإكتساب أساس عميق بالطمأنينة والأتزان والنفس .

يعتقد أن هذه الطريقة مفيدة لمجموعة من المشاكل، ومنها: الذعر، القلق، مشاكل القلب، والاضطرابات الهضمية.

كيف أتأمل؟

ابدأ بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان تعرف أنه هادئ لمدة ١٥ دقيقة وحين تصبح أفضل حالاً، يمكنك ممارسة التأمل في أي مكان تختاره، حتى في الأوضاع المجهدة.

هناك نوعان من التأمل: الخارجي والداخلي.

التأمل الخارجي :

يشتمل التأمل الخارجي على استحضار مجموعة من صور الأشياء، والتخيل مثلاً أنك في مكان تشعر فيه بالسعادة، مثل شاطئ

رملي معزول، استخدم مخيلتك لتصور ما هو حولك، بما في ذلك الألوان والأنسجة. حاول أن تدمج أيضاً الروائح المتناسقة مع المشهد.

يمكن الاستماع إلى شريط مسجل مسبقاً يحتوي على أصوات البحر والطيور.. لإضافة المزيد من الاسترخاء.

التأمل الداخلي :

يركز التأمل الداخلي على تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات.

يتم شد كل مجموعة من العضلات ومن ثم إرخاءها من الرأس وحتى أخمص القدم.

إنها إحدى أفضل الطرق للتخفيف من الإجهاد.

تمارين التأمل الداخلي :

الإرخاء التدريجي للعضلات يخلصك من الإجهاد.

استلق في وضعية مريحة على الأرض وأغلق عينيك وخذ نفساً عميقاً من الحجاب الصدري، حاول شد كل مجموعة من العضلات مع العد حتى الخمسة ثم أرخها.

ابدأ بالحاجبين والجبين. وبالنسبة إلى الفك والوجه افتح فمك قدر الإمكان.

ثم شد العنق وعضلات الكتفين. ارفع الذراعين وشدهما، ثم شد عضلات البطن والوركين. وارفع في الوقت نفسه الساقين وشدهما ثم أرخهما، وافعل الشيء نفسه بالنسبة للقدمين.

تخيل الآن أنك في مكان هادئ.

(١) الجلوس على كرسي أو النوم على الظهر واغمض عينيك.

(٢) خذ نفساً عميقاً (شهيق) واكتمه لمدة ٣-٥ث.

(٣) قم بإخراج النفس (زفير) ببطء وكرر هذه العملية ٣ مرات.

(٤) اقبض اليد اليمنى، مد الساعد إلى أعلى وشد جميع العضلات في اليد. استمر لمدة ١٠ث ثم الق بيدك إلى جانبك ١٠ث. كرر ذلك ٣ مرات.

(٥) كرر مع اليد اليسرى ما تم في اليد اليمنى.

(٦) شد الرقبة للخلف لمدة ١٠ث ثم اتركها تسترخي وحدها لمدة ١٥ث. كرر ذلك ثلاث مرات.

(٧) اغلق العينين بشدة، واقبض الحاجبين ثم افتحهما.

(٨) شد على الأسنان وانفخ الخدين وارفع اللسان إلى سقف الحلق لمدة ١٠ث ثم استرخ وافتح الشفتين قليلاً.

(٩) كشر بشدة واضغط على الشفتين لمدة ١٠ث. ثم اترك الفم يسترخي لمدة ١٠ث.

(١٠) شد الظهر برفعه وتقوسه إلى أعلى ١٠ مرات ثم اتركه يسترخي ١٥ث.

(١١) شد أصابع القدمين زاوية قائمة وافردهم كزاوية مستقيمة. كرر ذلك ٣-٥ مرة ثم شد القدمين لأعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض لمدة ١٠ث ثم اترك الرجلين والقدمين تسترخي لمدة ١٥ث. كرر ما سبق ٣ مرات.

(١٢)إغمضْ عينيك واسترخ تمّامًا لمدة (٥-٧) دقائق وتأمل فى حدث سعيد فى حياتك أو فى منظر طبيعى جميل يسعدك وعش هذا الحدث أثناء التأمل.

تمرين رجل الثلج :

هذا التمرين ينقي العقل من المشتتات، ويشغل الجزئين الأيمن والأيسر من الدماغ حيث لا يترك فرصة لجزء واحد في التركيز على شيء آخر بينما يكون الجزء الآخر في مهمة ما.

- طبق هذا التمرين بالبيت في جو هادئ وقبل النوم إن أمكن.
- تنفس بعمق حتى تسترخي.
- أغمض عينيك، وتخيل صورة رجل ثلج ضخم جداً، ومن الأفضل أن يكون ملوناً.
- أذب رجل الثلج ذهنياً بطريقة تدريجية بواسطة العد العكسي: انطلاقاً من ٢٠ حتى صفر، بصوت مسموع، وفي كل عدد أذب جزءاً منه حتى تذيبه كلياً عند العدد صفر.
- كرر التمرين يومياً حتى تتقنه جيداً، ثم ارفع بعد ذلك العدد إلى ٣٠، ثم ٤٠... وهكذا.

أهم الأعتبارات أثناء التأمل :

١- أن يكون الجسم مستقيم والرقبة وتأكد من أن الركبتين مسترخيان

٢- التركيز على خروج ودخول النفس من الأنف .

٣- فى كثير الأحيان تأتى مشاعرًا صور مفاجئة خلال التأمل فى البدايات أو بعد الممارسة هذه المشاعر والصور سواء سلبية أو إيجابية فهى كالأحلام لها معان عميقة. أنت تحلم وأنت فى اليقظة. قد تكون أحيانًا المشاعر قوية بسبب التراكمات أو الكبت أو المواقف المؤلمة الكثيرة أو بسبب عدم التعود على الأسترخاء إقبلها وخذها ببساطة. وأعلم بأنها الآت تتنفس وتخرج للسطح وأن المرحلة القادمة لها هوا الخروج .

فوائد التأمل :

١- الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية .

٢- الشعور بالإنسجام بين الروح والعقل والجسد .

٣- ترتيب الأفكار وتسلسل الأولويات .

٤- الهدوء والاستقرار .

٥- الأعلاء والتسامى .

٦- اكتشاف المعانى الحقيقية للأفكار .

٧- إكتشاف رسالتك فى الحياة .

٨- ترتيب الطاقة الداخلية .

٩- فهم المعانى العميقة للعلاقات مع البيئة والآخرين .

بعض المصطلحات النفسية

الاسترخاء :

من أهم الأساليب المضادة للقلق والتوتر والقلق هو رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الإنسان جسده بوظائفه الإردايـة بتلقائية والإرادية بالسيطرة العصبية لمحض إرادته، فهي تعمل على إنسجام الجسد مع النفس والعقل.

الدافع :

هي قوة دافعة وموجة داخلية كامنة تحرك السلوك الظاهر أو الباطن لتحقيق هدف إيجابي أو سلبي، مع الأخذ في الاعتبار ضرورة تواجد منبه يحمل الدافع وتحريكه من السكون إلى النشاط، والدوافع إما أن تكون فطرية أو مكتسبة.

الدوافع الفطرية (البيولوجية) :

هي الاستعداد الفطري النفسي الذي يؤثر على سلوك الفرد/ الجماعة مع الآخرين، أو على المجتمع ويتمثل في (الطعام، الماء، الأكسجين، الجنس، النوم).

فإذا اعتبرنا أن الجوع هو الدافع إلى سلوك البحث عن الطعام فإنه بناء على هذا التصور يكون الجوع هو حالة التفاعل بين الجهاز الهضمي بتركيبه وما فيه من غدد وغير ذلك وبوظيفته التي تتحدد عن طريق علاقته ببقية الأجهزة الحيوية الأخرى في جسم الإنسان مثل الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والإخراجي والحركي وغير ذلك تفاعل بين التركيب والوظيفة من ناحية وبين عنصر مادي هو الطعام الذي كان يملأ المعدة قبل إحساس الفرد بالتوتر وعدم الاتزان وبين عنصر معنوي أو عدم القدرة من ناحية أخرى.

الدوافع المكتسبة (البيئة) :

هي الدوافع التي يتعلمها الفرد ويكتسبها عن طريق خبراته وتجاربه واحتكاكه بالوسط الذي يعيش فيه، والبيئة المحيطة به مثل: الاتجاهات، والميول، والعواطف، والعادات.

وهنا تمثل علاقة الدوافع بالتعلم موضوعاً قائماً بذاته أجريت فيه العديد من البحوث والدراسات ومعظمها ينظر إلى الدافعية أو الدافع على أنها ترفع معدل التعلم عند الفرد، أو بمعنى أكثر وضوحاً أن الدافع يساعد الفرد على اكتساب المهارة والخبرة أو تعديلها وتطويرها، وعلى ذلك فإن الموقف الذي يتم فيه تعديل سلوك الفرد نتيجة إحساسه بالتوتر الناتج من تفاعل تركيب وظيفة أعضائه المختلفة مع عناصر مجاله النفسي أو الاجتماعي أو البيولوجي يمكن أن تحدده ثلاثة متغيرات هي:

١) المثير الذي يكون له صفة الإلحاح والاستمرار والثبات مثل الجوع أو العطش أو الألم وعدم الاتزان.

٢) تعدد الاستجابات التي يقدمها الفرد من خلال نشاطه وفاعليته من أجل إزالة التوتر وعدم الاتزان.

٣) التعزيز أو التدعيم الذي يحدث بين المثير والاستجابة الناجحة عن طريق عملية التمرين والتدريب، وكذلك عن طريق الإحساس بالمكافأة أو الإشباع.

الدوافع الشعورية :

الدوافع التي يشعر الفرد بوجودها داخله، أو ما يمكن له أن يستدعيها أو يتذكرها إذا ما سئل عنها.

الدوافع اللا شعورية :

الدوافع التي لا يشعر الفرد بأنها موجودة لديه تدفعه لسلوك معين ونحو تحقيق هدف محدد، وهي دوافع لا تظهر في شعور الفرد ولا في وعيه، ولذا لا نجد غرابة في أفكاره لها إذا ما واجهناه بها.

الحافز :

هو بمثابة القوة الدافعة للكائن الحي لكي يقوم بنشاط ما بغية تحقيق هدف معين، ويعد الحافز أقل عمومية من الدافع بحيث يندرج تحته بمعنى أنه يعبر عن حالة النشاط الدافعي المرتبط بإشباع حاجات فسيولوجية المنشأ، هذا وكثيراً ما يطلق المسئولون عن العمل والإنتاج في مختلف الميادين مصطلح (حوافز الإنتاج) للدلالة على المكافآت التي تقدم للعاملين مقابل زيادة إنتاجيتهم وتحسينها.

المثير :

أي تغيير في الطاقة يترتب على استثارة المتلقي فإذا كان المثير محققاً لما يريده المتلقي أطلق عليه مثيراً مناسباً أو إيجابياً، أما إذا كان العكس فهو مثير سالب، أي يترتب على وجوده آثار سالبة على الفرد، وتتوقف الاستجابة لمثير ما على عوامل كثيرة بعضها داخلي يرتبط بطبيعة المستجيب الخاصة، والبعض الآخر يرتبط بالظروف البيئية المحيطة بالكائن الحي.

أي أن الموضوع الذي يستثير السلوك وعن طريقه يتم إشباع الدافع، إذن فالمثير هو ما ينجح في إثارة سلوك معين عند الكائن الحي، أو في تنبيهه للقيام بسلوك معين.

الثبات الانفعالي :

درجة من الضبط الذاتي الانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات من حيث الشدة والاستمرارية والمواءمة معها في ضوء المتوقع اجتماعياً – مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة وعدم ظهور أي آثار سلبية بسبب الانفعال على المظاهر الفسيولوجية.

الاتصال :

بصفة عامة نقل الشيء من موقع إلى موقع آخر. والشيء المنقول قد يكون رسالة، أو إشارة، ... الخ. ولكي يتم الاتصال لابد أن يكون هناك مرسل ومستقبل، وأن المعلومات التي تحتويها الرسالة تفسر دون خطأ.

وقد أثبتت نظرية الاتصال من هذا المنظور العام فائدتها في علم النفس في تنمية تمازج التفاعل بين الشخص، وفي عمليات التذكر والوظائف والفسيولوجية واللغة...الخ الرسالة أو البيانات والمعلومات المنقولة فعلاً. وهناك ميل من جانب بعض الكتاب لاستخدام الاتصال كمرادف للغة، وهذا خطأ.

الحيل الدفاعية :

مجموعة من الحيل والأساليب التي يلجأ إليها الإنسان في معاملاته مع رغبات السهو ورغبات الإنسان الأعلى ومتطلبات الواقع حتى يحقق للشخصية توافقها مثل الكبت، الإسقاط، والتكوين العكسي، والتوحد.

الضغوط النفسية :

يشير هذا المفهوم إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على القراء، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

الحاجة ـ الرغبة :

صورة من صور المنبهات تمثل حالة من النقص تقترن بنوع من (التوتر، الضيق، القلق) تزول باستكمال هذا النقص، وقد تكون احتياجات غريزية ضرورية مثل (الجوع، العطش، الإدمان، الجنس)، أو احتياجات ثانوية تكون صحيحة بتفاعلات اجتماعية وثقافية، أو مرتبطة بالنواحي الاجتماعية.

الإدمان :

هو:

- اللهفة إلى زيادة الجرعة وذلك بسبب ارتفاع مستوى الطاقة.
- الانسحاب الشديد أو الانصراف عن كثير من الأنشطة.
- ظهور أعراض معينة إذا ضعفت جرعات المادة المتعاطاة، أو إذا توقفت وفي الطب النفسي يحل مصطلح «الاعتماد على المواد المخدرة» محل مصطلح الإدمان.

الاتجاه النفسي :

ميل ثابت أو الاستجابة بطريقة معينة إزاء شخص أو جماعة أو فكرة، ولاتجاهات نتاج مركب للتعلم والخبرة والعمليات الانفعالية، وقد تشتمل على تفصيلات أو معتقدات خرافية، أو توجيهات علمية أو دينية، أو دواع سياسية.

التوافق :

عملية تعديل الاتجاهات والسلوك لكي توفي مطالب الحياة بشكل فعال مثل إقامة علاقة شخصية بناءة مع الآخرين، والتعامل الكفء مع المواقف المشكلة أو الضاغطة، وتحمل المسئوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية.

إدارة الوقت :

هو التنظيم المسبق للأعمال والمهام المنوط بها الأفراد وتنفيذها حسب التوقيت

الإقناع :

هو القدرة على التأثير في الآخرين، وترجع لمهارة الفرد الاجتماعية والثقافية المتعلقة بالاتصال اللفظي أو غير اللفظي.

حل المشكلات :

هي الطريقة التي يستخدم بها الشخص المعلومات والمهارات التي اكتسبها سابقاً لمواجهة متطلبات موقف جديد غير مألوف.

روح الفريق :

الفريق غرض متفق عليه وجميع أفراده يؤيدون هذا الغرض، فبغياب الهدف وهو روح الجماعة يفقد الفريق كل أساس حقيقي للتحرك الجماعي ويتبع ذلك الفوضى بصفة عامة.



١ـ أحمد عكاشة ١٩٨٠

الطب النفسي المعاصر ـ الانجلو المصرية ـ القاهرة

٢ـ أسامة كامل راتب ١٩٩٧

قلق المنافسة ـ دار الفكر العربى ـ القاهرة

٣ـ أسامة كامل راتب ٢٠٠٤

النشاط البدني والاسترخاء ـ دار الفكر العربي ـ القاهرة

٤ـ بيتر هانسون ٢٠٠٠

ضغط العمل طريقك إلى النجاح ـ مكتبة جرير

٥ـ جابر عبد الحميد علاء الدين كفافى

معجم علم النفس والطب النفسى

٦ـ جلين ويلسون ٢٠٠٠

سيكولوجية فنون الأداء ترجمة شاكر عبد الحميد
عالم المعرفة ٢٥٨ ـ الكويت

٧ـ حامد عبد السلام زهران ١٩٨٠

التوجيه والارشاد النفسى ـ عالم الكتب ـ القاهرة

٨ـ حامد عبد السلام زهران ١٩٩٧

الصحة النفسية والعلاج النفسي ـ عالم الكتب ـ القاهرة

٩ـ حسن مصطفى عبد المعطى ١٩٩٤

ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها
دراسة حاضرية مقارنة فى المجتمع المصرى والانروليش
المجلة المصرية للدراسات النفسية ع٨ ، ص ٧٤ ـ ٨٨

١٠ـ دافيد هارولد فنك ١٩٧٧

الاسترخاء النفسى والعصبى ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع

١١ـ رشاد عبد العزيز موسى ٢٠٠١

أساسيات الصحة النفسية ـ العلاج النفسي
مؤسسة المختار ـ القاهرة

١٢- سامى عبد القوى ١٩٩٥
علم النسيولوجى - مكتبة النهضة - الحديثة - القاهرة
١٣- شاهين رسلان ٢٠١١
الأمومة ومشكلات الطفولة - دار غريب - القاهرة
١٤- عايد عبد الحميد ١٩٩٢
العلاج بالفن : النظرية التطبيقية والاستفادة فى مجال التربية الفنية
المؤتمر العلمى الخامس - كلية الفنون الجميلة جامعة المنيا -
مستقبل الفن والثقافة فى صعيد مصر أبريل ١٩٩٢، ٧٧-٩٦
١٥- عبد الستار إبراهيم ١٩٩٤
العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث
أساليب وميادين تطبيقية - دار الفجر للنشر والتوزيع - القاهرة
١٦- عبد السلام عبد الغفار ١٩٧٦
مقدمة فى الصحة النفسية - دار النهضة العربية - القاهرة
١٧- عفاف حداد باسم ١٩٩٨
فاعلية برنامج ارشاد جمعى فى العتدريب على حل المشكلات
والاسترخاء العضلى فى ضبط التوتر النفسى وكيلة مركز البحوث
التربوية جامعة قطر - السنة السابعة ع١٣ ، ٥١ - ٧٦
١٨- علاء الدين كفافى ١٩٩٧
الصحة النفسية - دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة
١٩- غريب عبد الفتاح غريب ١٩٩٩
علم الصحة النفسية - مكتبة لانجلر المصرية - القاهرة
٢٠- لويس كامل مليكة ١٩٩٤
العلاج السلوكى وتعديل السلوك
دار العلم للنشر والتوزيع - القاهرة
٢١- محمد العبى شمعون ١٩٩٦
التدريب العقلى فى المجال الرياضى - دار الفكر العربى - القاهرة

٢٢- محمد حسن علاوى ١٩٩٧
علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية - دار الفكر العربى
٢٣- محمود عبد الحليم منسى ٢٠٠٢
علم النفس التربوى للمعلمين - الإسكندرية
دار المعرفقة الجامعية
٢٤- محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن ١١٩٨
العلاج السلوكي الحديث
دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع - القاهرة
٢٥- مصطفى فهمى ١٩٨٧
الصحة النفسية - دراسات فى سيكولوجية التكيف ط٢ -
الخانجى - القاهرة

Hayes-Skelton, Sarah A; Usmani, Aisha; Lee, Jonathon K; Roemer, Lizabeth; Orsillo, Susan M, 2012. A fresh look at potential mechanisms of change in applied relaxation for generalized anxiety disorder: A case series. Cognitive and Behavioral Practice. Jan 2012, pp. No Pagination Specified.

Furukawa, Hirokazu, 2010. Interference factor on the effects of relaxation in the treatment of anxiety with Autogenic Training. [Japanese]. [References]. Japanese Journal of Autogenic Therapy. Vol.30 (1-2), Dec 2010, pp.3-12.

Berger, Vance W, 2011. Commentary on Lin MF, Hsieh YJ, Fetzer S & Hsu MC (2011) A randomized controlled trial of the effect of music therapy and verbal relaxation on chemotherapy-induced anxiety. [References]. Journal on Clinical Nursing. Vol. 20 (19-20), Sep 2011, pp.2980.

Vancampfort, Davy; De Hert, Marc; Knapen, Jan; Maurissen, Katrien; Raepsaet, Julie; Deckx, Seppe; Remans, Sander; Probst, Michel, 2011. Effects of progressive muscle relaxation on state anxiety and subjective well-being in people with schizophrenia: A randomized controlled trial. [References]. Clinical Rehabilitation. Vol.25 (6), Jun 2011, pp.567-575.

Isingrini, Elsa; Surget, Alexandre; Belzung, Catherine; Frelson, Jean-Louis; Frisbee, Jefferson; O'Donnell, James; Camus, Vincent; d'Audiffret, Alexandre, 2011. Altered aortic vascular reactivity in the unpredictable chronic mild stress model of depression in mice: UCMS causes relaxation impairment ACh. [References]. Physiology & Behavior. Vol.103 (5), Jul 2011, pp.540-546.

Brown, RichardA; Ramsey, Susan E; Kahler, Christopher W; Palm, Kathleen M; Monti, Peter M; Abrams, David; Dubrewil, Mayella; Gordon, Alan; Miller, Ivan W, 2011. A randomized controlled trial of cognitive-behavioral treatment for depression versus relaxation training for alcohol-dependent individuals with elevated depressive symptoms. [References]. Journal of studies on Alcohol and Drugs. Vol.72 (2), Mar 2011, pp.286-296.

Francesco, Pagnini; Mauro, Manzoni Gian; Gianluca, Castelnuovo, Enrico, Molinari, 2010. The efficacy of relaxation training in treatment anxiety. [References]. International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. Vol.5 (3-4), Feb 2010, pp.264-269.

Lin, Mei-Feng; Hsieh, Ya-Ju; Hsu, Yu-Yun; Fetzer, Susan; Hsu, Mei-Chi, 2011. A randomized

controlled trial of the effect of music therapy and verbal relaxation on chemotherapy-induced anxiety. [References]. Journal of Clinical Nursing. Vol.20 (7-8), Apr 2011, pp. 988-999.

Alder, Judith; Urech, Corinne, Fink, Nadine; Bitzer, Johannes; Hoesli, Irene, 2011. Response to induced relaxation during pregnancy: Comparison of women with high versus low levels of anxiety. [References]. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings. Vol.18 (1), Mar 2011, pp.13-21.

Wade, Daniel, 2011. Anxiety, progressive muscle relaxation training, and recuperation a baseball pitcher's arm. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.71 (8-B), 2011, pp.4729.

Kapoor, Vineeta Gandotra; Bray, Melissa A; Kehle, Thomas J, 2010. School-based intervention: Relaxation and guided imagery for students with asthma and anxiety disorder. [References]. Canadian Journal of School Psychology. Vol.25 (4), Dec 2010, pp.311-327.

Madson. Amy T; Silverman, Michael J, 2010. The effect of music therapy on relaxation, anxiety, pain perception, and nausea in adult solid organ

transplant patients. [References]. Journal of music therapy. Vol.47 (3), Fal 2010, pp.220-232.

Choi, Yoon Kyung, 2010. The effect of music and muscle relaxation on anxiety, fatigue, and quality of life in family caregivers of hospice patients. [References]. Journal of Music Therapy. Vol.47 (1), Spr 2010, pp.53-69.

Wells, Adrian, Welford, Mary; King, Paul; Papageorgiou, Costas; Wisely, Julie; Mendel, Elizabeth, 2010. A pilot randomized trial of metacognitive therapy Vs applied relaxation in the treatment of adults with generalized anxiety disorder. [References]. Behavior Research and Therapy. Vol.48 (5), May 2010, pp. 429-434.

Dugas, Michel J; Brillon, Pascale; Savard, Pierre; Turcotte, Julie, Gaudet, Adrienne; Ladouceur, Robert; Lenlanc, Renee; Gervais, Nicole J, 2010. A randomized clinical trial of cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. [References]. Association of Advancement of Behavior Therapy; US.

Subramanya, Pailoor; Telles, Shirley, 2009. Effect of two yoga-based relaxation techniques on memory

scores and state anxiety. [References]. BioPsychoSocial Medicine. Vol.3, Aug 2009, ArtID 8.

Chiang, Li-Chi; Ma, Wei-Fen, Huang, Jing-Long; Tseng, Li-Feng; Hsueh, Kai-Chung, 2009. Effect of relaxation-breathing training on anxiety and asthma signs/symptoms of children with moderate-to-severe asthma: A randomized controlled trial. [References]. International Journal of Nursing Studies. Vol.46 (8), Aug 2009, pp. 1061-1070.

Murphy, Jennifer Ann Webb, 2009. Comparison of relaxation techniques for group cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.70 (3-B), 2009, pp.1952.

Krogh, Jesper; Saltin, Bengt; Gluud, Chrisrian; Nordentoft, Merete, 2009. The DEMO trial: A randomized, parallel-group, observer-blinded clinical trial of strength versus aerobic versus relaxation training for patients with mild to moderate depression. [References]. Journal of Clinical Psychiatry. Vol.70 (6), Jun 2009, pp.790-800.

Kacprowiz, John P Jr, 2009. The effects of short-term relaxation training on high-achieving eighth

grade students' test anxiety and self-esteem. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences. Vol.70 (1-A), 2009, pp.76.

Chen, Wen-Chun; Chu, Hsin; Lu, Ru-Band; Chou, Yuan-Hwa; Chen, Chung-Hua; Chang, Yue-Cune; O'Brien, Anthony Paul; Chou, Kuei-Ru, 2009. Efficacy of progressive muscle relaxation training in reducing anxiety in patients with acute schizophrenia. [References]. Journal of Clinical Nursing. Vol.18 (15), Aug 2009, pp.2187-2196.

Hoyer, Jurgen; Beesdo, Katja; Gloster, Andrew T; Runge, Juliane, Hofler, Michael; Becker, Eni S, 2009. Worry exposure versus applied relaxation in the treatment of generalized anxiety disorder. [References]. Psychotherapy and Psychosomatics. Vol.78 (2), Mar 2009, pp.106-115.

Lovas, John G; Lovas, David A, 2009. Rapid relaxation- The practical management of pre-op anxiety. [References]. Brown, Donald C [Ed]. (2009). Advances in the use of hypnosis for medicine, dentistry and pain prevention/management. (pp.69-79) . xiv, 238 pp. Norwalk, CT, US: Crown House.

Dugas, Michel J; Francis, Kylie; Bouchard, Stephane, 2009. Cognitive behavioral therapy and applied relaxation for generalized anxiety disorder: A time series analysis of change in worry and somatic anxiety. [References]. Cognitive Behavior. Therapy. Vol.38 (1), Mar 2009, pp.29-41.

Halm, Margo A, 2009. Relaxation: A self-care healing modality reduces harmful effects of anxiety. [References]. American Journal of Critical Care. Vol.18 (2), Mar 2009, pp.169-172.

Chambers, Andrea S, 2009. Relaxation during pregnancy to reduce stress and anxiety and their associated complications. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.69(7-B), 2009, pp.4412.

Rice, Cristy Lynn, 2009. Reducing anxiety in middle school and high school students: A comparison of cognitive-behavioral therapy and relaxation training approaches. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences. Vol.69 (7-A), 2009, pp.2607.

Dolbier, Christyn L; Rush, Taylor E, 2012. Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation in a high-stress college sample.[References]. International journal of Stress Management. Vol.19 (1) Feb 2012, pp.48-68.

Green, Steven Michael, 2011. I am not stressed! How about you? A look at the impact of progressive muscle relaxation on the autonomic nervous system. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.72 (6-B), 2011, pp.3773.

Perminas, Aidas; Gustainiene, Loreta; Bukauskaite, Indre, 2011. Possibilities of progressive muscle relaxation and relaxation with classical music in reducing psycho-physiological stress. [Lithuanian]. [References]. International Journal of Psychology. A Biopsychosocial Approach/ Tarptautinis psichilogijos zurnalas: Biopsichosocialinis poziuris. Vol.8, 2011, pp.83-97.

Loew, Thomas H; Kutz, Philipp, 2010. Short Universal Regulative Exercise (SURE). A randomized controlled comparison of a new relaxation technique and progressive muscle relaxation in action forces to prove stress reduction and stress prevention. [German]. [References]. PDP Psychodynamische Psychotherapie: Forum der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Vol.9 (2), Jun 2010, pp.86-95.

Isingrini, Elsa; Surget, Alexandre; Belzung, Catherine; Freslon, Jean-Louis; Frisbee, Jefferson; O'Donnell, James; Camus, Vincent; d'Audiffret, Alexandre, 2011. Altered aortic vascular reactivity in the unpredictable chronic mild stress model of depression in mice: UCMS relaxation impairment to ACh. [References]. Physiology & Behavior. Vol.103 (5), Jul 2011, pp.540-546.

Freyth, Claudia; Elsesser, Karin; Lohrmann, Thomas; Sartory, Gudrun, 2010. Effects of additional prolonged exposure of psychoeducation and relaxation in acute stress disorder. [References]. Journal of Anxiety Disorders. Vol.24 (8), Dec 2010, pp.909-917.

Rattray, Ivan; Pitiot, Alain; Lowe, James; Auer, Dorothee P; Lima, Sarah-Jane; Schubert, Mirjam I; Prior, Malcolm J. W; Marsden, Charles A; Diaz, Fernando Perez; Kendall, David A; Pardon, Marie-Christine, 2010. Novel cage stress alters remote contextual fear extinction and regional T2 magnetic resonance relaxation times in TASTPM mice overexpressing amyloid. [References]. Journal of Alzheimer's Disease. Vol.20 (4), 2010, pp.1049-1068.

Kaspereen, Dana, 2010. A pilot study of relaxation intervention to reduce stress among high school teachers and staff members. Dissertation

Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.70 (7-B), 2010, pp.4488.

Gaylinn, Daniel L, 2009. Media assistance: Exploring the effects of three methods of guided relaxation on stress with adolescents. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.70 (6-B), 2009, pp.3780.

Horneffer, Karen J; Chan, Kin-Ming, 2009. Alexithymia and relaxation: Considerations in optimizing the emotional effectiveness of journaling about stressful experiences. [References]. Cognition and Emotion. Vol.23 (3), Apr 2009, pp.611-622.

Chambers, Andrea S, 2009. Relaxation during pregnancy to reduce stress and anxiety and their associated complications. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.69 (7-B), 2009, pp.4412.

Tavousi, Mohtaram Nemat, 2008. The effect of progressive relaxation training on stress management due to daily life events. [Farsi (Iranian)]. [References]. Journal of Iranian Psychologists. Vol.4 (16), Sum 2008, pp.321-332.

Phillips, Kristin M; Anotni, Michael H; Lechner, Suzanne C; Blomberg, Bonnie B; Llabre, Maria M; Avisar, Eli; Gluck, Stefan; DerHagopian, Robert; Carver, Charles S, 2008. Stress management intervention reduces serum cortisol and increases relaxation during treatment for nonmetastic breast cancer. [References]. Psychosomatic Medicine. Vol.70(9), Nov-Dec 2008, pp. 1044-1049.

Macintosh, Lyn, 2008. Review of Stress free surgery: A self relaxation program to help you prepare for and recover from surgery. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis. Vol.29 (1), Aut 2008, pp.46-47.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth Robbins; McKay, Mathhew, 2008. The relaxation and stress reduction workbook (6th ed.). (2008). The relaxation and stress reduction workbook (6th ed.). xv, 371, pp. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications; US.

Ponce, Allson N; Lorber, William; Paul, Jennifer J; Esterlis, Irina; Barzvi, Alexandra; Allen, George J; Pescatello, Linda S, 2008. Comparisons of varying dosages of relaxation in a corporate setting: Effects on stress reduction. [References]. International Journal of Stress Management. Vol.15 (4), Nov 2008, pp.396-407.

Koh, Kyung Bong; Lee, Youngjoon; Beyn, Keyng Min; Chu, Sang Hee; Kim, Duck Man, 2008. Counter-stress effects of relaxation on proinflammatory and anti-inflammatory cytokines. [References]. Brain, Behavior, and Immunity. Vol.22 (8), Nov 2008, pp.1130-1137.

Hoch, John D, 2008. The role of emotion and stress in predicting response to relaxation and social skills interventions in an early childhood therapeutic preschool program. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.68 (11-A), 2008, pp.4605.

Bracke, Paul, 2008. Progressive muscle relaxation: One component of effective stress management. [References]. Benjamin, Ludy T Jr. [Ed]. (2008). Favorite activities for the teaching of psychology. (pp.222-225). xiv, 291 pp. Washington, DC, US: American Psychological Association; US.

Fairclough, Stephan H; Goodwin, Laura, 2007. The effect of psychological stress and relaxation on interoceptive accuracy: Implications for symptom perception. [References]. Journal of Psychosomatic Research. Vol.62 (3), Mar 2007, pp.289-295.

Agee, John D, 2007. Stress reduction in a community sample: A comparison of mindfulness and progressive muscle relaxation. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.67 (8-B), 2007, pp.4697.

Giardino, Nicholas D; McGrady, Angele; Andrasik, Prank, 2007. Stress management and relaxation therapies for somatic disorders. [References]. Lehrer, Paul M [Ed]; Woolfolk, Robert L [Ed]; Sime, Wesley E [Ed]. (2007). Principles and practice of stress management (3rd ed.). (pp.682-702). Xvii, 734 pp. New York, NY, US: Guilford Press; US.

Keresztes, Margil; Rudish, Tibor; Tajti, Janos; Ocsovzki, lmre; Gardi, Janos, 2007. Granulocyte activation in humans is modulated by psychological stress and relaxation. [References]. Stress: The international Journal on the Biology of Stress. Vol.10 (3), Aug 2007, pp.271-281.

Langosch, Wolfgang; Budde, Hans-Gunter; Linden, Wolfgang, 2007. Psychological Intervention for Coronary Heart Disease: Stress Management, Relaxation, and Ornish Groups. Contributions toward

evidence-based psychocardiology: A systematic review of the literature. (pp.231-254). viii, 373 pp. Washington, DC, US: American Psychological Association; US.

____

French, Lauren; Newman, Eryn J; Hayward, Shaun; Polaschek, Devon L. L; Garry, 2008. A napping soundtrack can enhance well-being more than traditional relaxation soundtracks. [References]. International Journal of Cognitive Technology. Vol.13 (1), Sum 2008, pp.27-33.

Villani, Daniela; Riva, Giuseppe, 2008. Presence and relaxation: A preliminary controlled study. [References]. PsychNology Journal. Vol.6 (1), 2008, pp.7-25.

Smith, Jonathon C, 2005. Relaxation, meditation, and mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches. [References]. (2005). Relaxation, meditation, and mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches. x, 368 pp. New York, NY, US: Springer Publishing Co; US.

Akiba, Atsuyo; Yoshimura, Kayoko; Ebana, Shouichi; Yamamoto, Haruyoshi, 2003. Reports about the practice of relaxation techniques at the Mental

Health Center for workers, Yokohama-Rosai Hospital. [Japanese]. Japanese Journal of Autogenic Therapy. Vol.22 (1-2), Apr 2003, pp.10-17.

Sandlund, Erica S; Norlander, Torsten, 2000. The effects of Tai Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: An overview of research. [References]. International Journal of Stress Management. Vol.7 (2), Apr 2000, pp.139-149.

الفهرس

الفصل الثالث


تم بحمد الله

طبع دار غريب للطباعة
١٢ شارع نوبار (لاظوغلى) القاهرة
ص.ب (٥٨) الدواوين ت: ٢٧٩٤٢٠٧٩



هذا الكتاب

يتناول المؤلف فى هذا الكتاب فن الاسترخاء باعتباره مفتاحًا للصحة النفسية والذي يعتبر من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق والتى تساعد الإنسان على إراحة الجسم والنفس من الإنهاك البدني والعقلي؛ لأن إنسان هذا العصر يعاني من الإجهاد النفسي والتوتر نتيجة للضغوط الحياتية اليومية، وما من شك فى أن التوتر يضعف من قدرة الإنسان على المقاومة أو الاستمرار الكفء فى نشاطه الجسمي والعقلي، بل ويجعله أكثر استهدافًا لمزيد من الانفعال والاضطراب والخوف والسلبية.

ومن أجل هذا قام المؤلف بإعداد هذا العمل؛ عسى أن يجد فيه القارئ ما يعينه على ممارسته فن الاسترخاء والتي ربما تكون من الأساليب المناسبة فى هذا العصر لمواجهة الضغوط وضنك العيش وحالات الملل والرتابة التي قد تؤدي بصاحبها إلى الإصابة بالأمراض النفس جسمية. وفى نفس الوقت يجد فى الاسترخاء ما يعينه على تقبل الحياة وتطوير شخصيته وأهم الطرق التي تعلمنا الصبر والسيطرة على النفس، و أيضًا المحافظة على التوازن الجسمي والنفسي والعقلي.

وفى هذا الكتاب يجد القارئ ما يعينه على فهم الضغوط النف[...] وأساليب مواجهتها والتي من أهمها الاسترخاء الذي يعتبر من [...] السبل التي تبعدنا عن شبح القلق والتوتر وتجعل الإنسان قادرًا [...] مواجهة مطالب الحياة فى حدود قدراته وإمكانياته وشعوره بالس[...] مع نفسه ومع الآخرين، وقادرًا على تحقيق التوافق النفسي فى الب[...] التي يعيش فيها.




978-977-463-153-0